



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ELİT SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKA, ÖZ-YETERLİK VE ÖZ GÜVEN  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

SERHAT ÇETİN

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

ÇANAKKALE-2019



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ELİT SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKA, ÖZ-YETERLİK VE ÖZ GÜVEN  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

HAZIRLAYAN

SERHAT ÇETİN

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ PROGRAMI

ÇANAKKALE-2019

## TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı :Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Enstitüsü : Sağlık Bilimleri

Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor

Programın Seviyesi :Yüksek Lisans (X) Doktora ( )

Anabilim Dalı :Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Serhat ÇETİN

Tez Başlığı : Elit Sporcuların Duygusal Zeka, Öz-Yeterlik ve Öz Güven  
Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sınav Yeri : Spor Bilimleri Fakültesi

Sınav Tarihi : 22.08.2019, 11:00

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans/Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

### Tez Sınav Jürisi

Danışman (Unvan ve Adı)	Kurumu	İmza
Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	
Prof. Dr. Oğuzhan YONCALIK	Osmaniye Korkutata Üniversitesi	
Dr. Öğretim Üyesi Can ÖZGİDER	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans Tezi Enstitü Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ...../...../..... tarih ve .....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

## THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences

Programme Name :Physical Education an Sport

Programme Level : Master of Science (X) Doctor of Philosophy ( )

Department :Physical Education and Sport Department

Student Name and Surname: Serhat CETİN

Title of the Thesis : An Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence, Self-Efficacy and Self Confidence Elite Athletes

Examination Place :Çanakkale Onsekiz Mart University

Examination Date :22.08.2019, 11.00

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved

as a Master of Science / Doctor of Philosophy Thesis.

Supervisor (Title and Name)	Institution	Signature
Associate Professor. İlhan ADİLOGULLARI	University of Canakkale Onsekiz Mart	
Professor.Dr. Oguzhan YONCALIKLI	University of Osmaniye Korkutata	
Dr. Can OZGIDER	University of Canakkale Onsekiz Mart	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated ..... and numbered .....

## BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8'de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

**Tarih:**

**Tez Sahibi Adı ve Soyadı:** Serhat ÇETİN

**İmza:**



## TEŞEKKÜR SAYFASI

Yüksek lisans tez danışmanlığımı üstlenerek araştırma konusunun seçimi ve yürütülmesi sırasında tüm desteklerinden dolayı sayın hocam Doç Dr. İlhan ADİLOĞULLARI' na, tez yazım sürecim boyunca desteklerini hiç esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YAPAR'a, Dr. Öğr. Üyesi Can ÖZGİDER'e sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Serhat ÇETİN

Çanakkale

2019



## ÖZET

Bu araştırma, elit sporcuların duygusal zeka, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Araştırma evrenini futbol, basketbol, voleybol branşlarındaki 310 erkek 139 kadın olmak üzere toplamda 449 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini rastgele (random) yöntem ile seçilen 150 basketbolcu, 150 voleybolcu ve 149 futbolcu oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında Adiloğulları ve Görgülü (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 18 maddeli “Sporda Duygusal Zeka Envanteri” anketi, Akın (2007) tarafından geliştirilen 2 alt boyut 33 maddelik Özgüven Ölçeği ve Aypay (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 10 maddelik Genel Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen tüm verilerin betimleyici istatistikleri SPSS22.0 programı kullanılarak, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. T- testi, ilişki (kolerasyon) ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre; çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerine bakıldığında, Duygusal Zeka Envanteri genel puan ortalaması, Başkalarının Duygularını Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguları Kullanımı alt boyutlarında kadın sporcuların puan ortalamaları, erkek sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Çalışmaya katılan sporcuların Duygusal Zeka Genel Puan ortalamaları, futbolcularda 3,64, voleybolcularda 3,79 ve basketbolcularda 3,82 bulunmuştur. ( $p<0,05$ ) Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik puan ortalamalarının cinsiyet ve eğitim seviyesi değişkenlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre Özgüven Ölçeği alt boyutu olan Dış Özgüven puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur( $p<0,05$ ). Kadın sporcuların Dış Özgüven puan ortalamaları, erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre Dış Özgüven alt boyutu ve Özgüven Ölçeği puan ortalamalarında basketbol ve voleybolcuların puan ortalamaları, futbolculara göre daha yüksek çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Sporcuların öz-yeterlik ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0,22$ ,  $p<0,00$ ). Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik ile öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır( $r=0,52$ ,  $p<0,00$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zeka, Öz-yeterlik, Öz güven.

## ABSTRACT

The aim of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence, self-efficacy and self confidence in elite athletes. The population of the research was composed of 449 athletes (310 male and 139 female) who were playing soccer, basketball, and volleyball. As a sample of the study, there were 150 basketball players, 150 volleyball players and 149 soccer players who were randomly selected. To collect data, Emotional Intelligence Inventory in Sport 18 item which adapted to Turkish language by Adilogullari ve Gorgulu (2014) and General Self Sufficiency Scale which was developed by Akın (2007) were used. Data were analyzed by SPSS 22.0 Statistical Package Program for Windows. Descriptive statistics, frequency, mean and standard deviation values were calculated. T-test, correlation and ANOVA tests were applied. According to results of the study; female athletes had higher scores ( $p < 0,05$ ) than the male athletes in terms of emotional intelligence in sport, regulating the emotion of others sub-dimension, social skills sub-dimension and using emotions sub-dimension. Regarding the scores of emotional intelligence in sport soccer players had 3,64, volleyball players had 3,79 and basketball players had 3,82 respectively. Considering the educational status of the athletes, emotional intelligence in sport scores of the athletes who had bachelor's degree were found to be statistically higher than the athletes who had high school degree ( $p < 0,05$ ). Moreover, there were no differences in terms of self-sufficiency scores on gender and educational status variables. Besides, it was found that according to gender variable there was a statistically significant difference on external self-confidence which was the sub-dimension of self-confidence scale ( $p < 0,05$ ). In addition to that, female athletes had higher external self-confidence scores than the male athletes. According to sports branch variable, basketball and volleyball player had higher external self-confidence sub-dimension and self-confidence scores than the soccer players ( $p < 0,05$ ). Furthermore, there were no positive statistically significant relationship between self-efficacy and emotional intelligence ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,00$ ). Finally, there were statistically significant positive relationship between self-efficacy and self-confidence levels of the participants ( $r = 0,52$ ,  $p < 0,00$ ).

**Keywords:** Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Self-Confidence



## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY FORMU .....	II
THESIS APPROVAL FORM.....	III
BEYAN FORMU.....	IV
TEŞEKKÜR SAYFASI .....	V
ÖZET.....	VI
ABSTRACT .....	VII
İÇİNDEKİLER .....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	X
KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ.....	XI
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
2.1. Duygusal Zeka .....	3
2.1.1. Duygu.....	3
2.1.2. Zeka.....	4
2.1.3. Duygusal Zeka .....	5
2.1.3.1. Duygusal Zekanın Gelişmesi .....	8
2.1.4. Sporda Duygusal Zeka .....	10
2.2. Öz-Yeterlik.....	11
2.2.1. Öz-Yeterlik Kavramı.....	11
2.2.2. Öz-Yeterlik Gelişimini Etkileyen Faktörler.....	13
2.2.3. Öz-Yeterlik İnancının Kaynakları.....	15
2.2.3. Öz-Yeterliği Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri.....	17
2.2.3.1. Öz-Yeterliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri .....	17
2.2.3.2. Öz-Yeterliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri.....	17
2.2.4. Öz-Yeterlik Tipleri.....	17
2.2.5. Öz-Yeterliğin Sporcuların Performansına Etkisi .....	18
<b>2.3. Öz Güven .....</b>	<b>19</b>

2.3.1. Öz Güven Kavramı .....	19
2.3.2. Öz Güven Kavramına Yönelik Görüşler.....	21
2.3.3. Öz Güven Çeşitleri.....	22
2.3.3.1. İç öz güven .....	22
2.3.3.2. Dış öz güven.....	23
2.3.4. Öz Güvenli Bireyin Nitelikleri.....	23
2.3.5. Öz Güven için Neler Yapılmalıdır? .....	24
2.3.6. Sporda Öz Güven .....	25
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>28</b>
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	28
3.3. Veri Toplama Araçları .....	28
3.3.1. Sporda Duygusal Zeka Envanteri .....	28
3.3.2. Öz Güven Ölçeği.....	29
3.3.3. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale-GSE) .....	29
3.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	29
3.5. Veri Analizi.....	30
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....</b>	<b>42</b>
<b>6. ÖNERİLER .....</b>	<b>47</b>
<b>7. KAYNAKÇA .....</b>	<b>48</b>
<b>8. EKLER.....</b>	<b>58</b>
Ek 1. Duygusal Zeka Ölçeği .....	58
Ek 2. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği .....	59
Ek 3. Öz Güven Ölçeği .....	60
Ek 4. Etik Kurul .....	61
Ek 5. Özgeçmiş .....	62
Ek 6. Ciltli Tez Kontrol Formu .....	63
Ek-7. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi .....	64

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo.....	<b>32</b>
<b>Tablo 2.</b> Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo.....	<b>33</b>
<b>Tablo 3.</b> Çalışmaya katılan sporcuların eğitim değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo.....	<b>35</b>
<b>Tablo 4.</b> Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin duygusal zeka envanteri ve alt boyutları ile ilişki tablosu .....	<b>36</b>
<b>Tablo 5.</b> Çalışmaya katılan sporcuların eğitim değişkenine öz-yeterlik ölçeği puan ortalamasının değişimini gösteren tablo.....	<b>37</b>
<b>Tablo 6.</b> Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine öz-yeterlik ölçeği puan ortalamasının değişimini gösteren tablo.....	<b>37</b>
<b>Tablo 7.</b> Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine öz-yeterlik ölçeği puan ortalamasının değişimini gösteren tablo.....	<b>37</b>
<b>Tablo 8.</b> Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin öz- yeterlik ile ilişki tablosu.....	<b>38</b>
<b>Tablo 9.</b> Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre Özgüven ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo.....	<b>38</b>
<b>Tablo 10.</b> Çalışmaya katılan sporcuların eğitim değişkenine göre Özgüven ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo.....	<b>39</b>
<b>Tablo 11.</b> Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre öz güven ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo .....	<b>39</b>
<b>Tablo 12.</b> Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin Öz güven ve alt boyutları ile ilişki tablosu.....	<b>40</b>
<b>Tablo 13.</b> Sporcuların duygusal zeka, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişki .....	<b>40</b>

## KISALTMALAR VE SİMGELER LİSTESİ

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
EI	Emotional Intelligence
IQ	Intelligence Quotient
BDD	Başkalarının Duygularını Değerlendirme
KDD	Kendi Duygularını Değerlendirme
DD	Duyguları Düzenleme
SB	Sosyal Beceriler
DK	Duyguların Kullanımı
SDZE	Sporda Duygusal Zeka Envanteri

## 1. GİRİŞ

Spor bilimleri literatüründe her zaman başarıyı tanımlama, ulaşma ve başarıyı etkileyen olguları belirleme dikkat çekmiştir. Sportif kavramlar içerisinde sporcu performansı önemli bir kavram olarak yerini korumuştur. Uzun yıllar boyunca bilim adamları sporda performansı etkileyen ve belirleyen kavramlara daima önem vermişlerdir. Bu kavramların biriside sporda kendine güvendir (Miçooğulları ve Kirazcı, 2010).

Her şeyi sevmenin ilk koşulu, kişinin kendi kendisini sevmesidir. Bireyin kendisi ile barışık olması ve kendine güvenmesi gibi olgular birbirleriyle benzerlik göstererek, güvenme, sevgi, zeka ve kendini iyi bir şekilde anlatabilme gibi özellikler öz güvenin göstergesidir. Bireyin özellikleri arasında yer alan, kendini kabul ettirme, alaka görme ve düşüncelerini hür bir şekilde anlatma gibi özellikler toplumsal kavramların neticesidir ve bunun temellerinin atıldığı ilk yer aile içi diyaloglardır. Bireyin kendisi ile barışık olmaması, kendine güvenmemesi gibi olumsuz özellikler de, çevresinde ki kişilere karşı olumsuz bir tavır sergilemesine neden olur (Sarıçam ve ark., 2012). Yüksek performans ortaya koyabilmenin bir takım psikolojik ve bilişsel etmenlere bağlı olduğuna ve bunun üstesinden gelme becerilerinin de rasgele bir maharet gibi öğrenilebileceği belirtilmektedir. Performansın yükselmesini sağlayan en büyük psikolojik etkenlerden birisi de çalışmalarda sıkça tekrarlanan öz güven olgusudur. (Ekinci ve ark., 2014).

Birçok bilim adamı, (Gould, 2007 ve Hardy, Jones; Şakar, Bayköse ve Eryücel, 2018) spor bilimlerinde psikolojik yöntemlerle performansın artacağını gösteren ve ispatlayan çalışmalar yapmaktadırlar. Ülkemizde de yurt dışında sık görülen bu çalışmalar daha da önem kazanmakta ve sporcuların sahip oldukları psikoloji becerilerini geliştirmesi için kullanılmaktadır (Bayköse, 2014; Engür, 2011; Bayköse ve Eryücel, 2018; Çimen ve Kılıç, 2018).

Pajares (1996) öz-yeterliği üst düzey olan öğrencilerin akademik başarılarını arttırmaya yönelik çabalarının akranlarına nazaran çok daha yüksek olduğunu ve bununla ders başarısını yükseltmede öneminin büyük olduğu kabul etmektedir.

Kıscacası bireyin yeteneklerinin yanı sıra içinde barındırdığı gizilgücüne güvenmesi demektir.

Duygusal Zeka-EI (Emotional Intelligence) kavramı ile ilgili tartışmalar entelektüel zeka kavramından sonra başlamıştır. Duygusal zekayı açıklamayı amaçlayan iki baskın yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan biri "Özellik IE" (özellik duygusal öz-yeterlik) ve diğeri "Yetenek-EI" (Bilişsel-duygusal yetenek)" dır. Bu iki yaklaşım arasında belirli farklılıklar vardır. Ölçümlerde, Özellik-IE öz değerlendirme testlerine dayanır, Yetenek-IE maksimum performans testlerine dayanır; kavramsal olarak, Özellik-IE kişilik özelliklerine dayanır ve Yetenek-IE bilişsel yeteneklere dayanır (Petrides, 2011). Duygusal Zeka, Salovey ve Mayer (1990) aracılığıyla, bireylerin kendilerinin ve başkalarının hislerini izleme yeteneği olarak tanımlanır, böylece bu duygu ve hisler davranışlarını ve düşüncelerini yönlendirir.

Spor, karar alma ve duygusal değerlendirmenin performansı ağır şekilde etkilediği bir diğerk alandır. Sporcuların kişilik özellikleri araştırma konusu olmuştur. Duygusal zeka ve performans arasında yakın ilişkiler vardır (Lane ve diğerkleri, 2010)

Spor ile alakalı yapılan daha önceki araştırmalarda da ispat edildiği gibi kişinin öz-yeterliğine (Aydoğan, 2016; Aydoğan, 2017), hayat tatminine (Özkara ve ark., 2015), önsezi tanımlama düzeyine (Gümüşgül ve ark., 2013), öz güvenine (Ekinci ve ark., 2014), toplumsal mukayese yeteneğine (Demirel, 2015), diyalog kurma yeteneğine (Üstün ve ark., 2015; Yetim ve Cengiz, 2010), sürekli umut düzeyine (Togo ve ark., 2018) ve benlik saygısı (Mollaoğulları ve Alptuğ, 2013) gibi çok sayıda psikolojik olguya pozitif katkı sağlamaktadır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Duygusal Zeka

#### 2.1.1. Duygu

Duygu, “Belirli nesnelere, olayların veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak tanımlanmaktadır (<http://sozluk.gov.tr>, Erişim Tarihi: 06.06.2019). Duygu genel anlamda; “birine veya bir şeye yöneltilen yoğun hisler olarak” tanımlanmaktadır (Çelenk, 2015).

Cooper ve Sawaf (2000) duyguyu, günümüzdeki tanımların aksine “insanların hayatlarına zekice, duyarlı, yararlı ve seyrek olarak müdahil oldukları, çoğu kez de mantık ve sağduyulu düşünme ile çelişmedikleri, tam tersine bunları zorladıkları, harekete geçirdikleri ve başarıya ulaştırdıkları” şeklinde tanımlamışlardır.

Psikolojik literatürde, duygu kavramı çok sayıda araştırmacı tarafından araştırılmıştır. Bazıları duyguların sadece tepkiler olduğunu iddia ederken, diğerleri duyguların bilişlerin ürünü olduğunu iddia etmişlerdir (Ashkanasy, 2003). Bununla birlikte, 1980'lerden bu yana araştırmacılar, bilişsel ve bilişsel olmayan sinir sistemleri arasındaki etkileşimin sonucunda duyguların ortaya çıktığı sonucuna varmışlardır (Ashkanasy, 2003).

Bu bakımdan, duygu, hayatta kalmanın evrimsel ihtiyaçlarından kaynaklanan doğuştan gelen ve uyarlanabilir alt sistemlerin bir bütünleşmesi olarak görülebilir (Tooby ve Cosmides, 1990). Özetle, duygular, insanların zorluklarla başa çıkma becerilerini optimize eden ve karşılaştıkları olaylarda ortaya çıkan fırsatlardan yararlanmalarını sağlayan cevap grupları organize eder (Cote, 2006).

Örnek vermek gerekirse, öfke, mutluluk ve utanç gibi temel duygularımız koşullara göre hareket etmemize yardımcı olur. Örneğin, öfke, adaletsizlik durumunda üçüncü tarafa sinyaller göndererek kendimizi sömürülebilir olmaktan kurtarmamıza yardımcı olur (Gross, 1999). Ek olarak, utanma duygusu, başkalarının gözünde ünümüzü kaybedebileceğimiz korkusunu yayarak ahlaksız bir şey yapmamızı engelleyebilir (Ocak, 2016).

### 2.1.2. Zeka

Weshler'e göre zeka, kişinin azimli bir şekilde davranma, lojik düşünme ve çevreyle ilişkilerinde başarılı olma potansiyelinin tamamıdır. Yani zeka birbirinden ayrı fakat birbirleriyle bağlantılı düşük yeteneklerden meydana gelen umumi bir yetenektir (MEB, 2015).

Binet'e göre zeka, mantıklı düşünme, doğru karar verme ve kendi kapasitesinin üzerine çıkma potansiyelidir yani zeka genetikdir. Araştırma ve öğrenmeyle çok az gelişmektedir (MEB, 2015).

Zeka, araştırmacıların yüz yıldan fazla bir süre boyunca ilgilerini çeken karmaşık bir olgudur. Pek çok psikolog zekayı farklı bakış açılarından tanımlamaya çalıştı. Zeka, "kendini koşullara adapte etme yeteneği" (Binet ve Simon, 1905), "bir organizmanın yeni sorunları çözme yeteneği" (Bingham, 1937), "küresel bir kavram" olarak tanımlandı. Bireyin amaçlarına uygun davranma, rasyonel düşünme ve çevre ile etkili bir şekilde başa çıkma yeteneğini olduğunu öne sürmüştür" (Wechsler, 1958).

Gardner ve Hatch (1989); tek bir IQ (Intelligence Quotient) olmadığını görsel, sözel, dilbilimsel, bedensel kinestetik, mantıksal matematiksel, müzikal, kişilerarası, intrapersonal ve doğal zekadan oluşan "çoklu zeka" olduğunu öne sürmüştür. Bu teoriye göre, her insanın değişen yetenek düzeylerinde bu sekiz zeka tipi vardır (Gardner ve Hatch, 1989).

Yakın zamanda, literatürde varoluşsal zeka, bilişsel zeka, iş zekası, yapay zeka, ahlaki zeka, duygusal zeka, kültürel zeka ve sosyal zeka gibi pek çok türde zeka eklenmiştir (Özaslan, 2017).

En geniş tanımı "zihnin öğrenme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir" biçiminde yapılabilir. Bu tanımdan yola çıkarak yaratıcılık zekanın en üst boyutu olarak karşımıza çıkmaktadır (Maboçoğlu, 2006).



### 2.1.3. Duygusal Zeka

İki bin yıl önce, duygusal zekayla alakalı araştırmalara bakıldığında Platon'un "tüm öğrenme süreci aslında duygusal bir temele dayanır" düşüncesi esas olarak alınabilir. O günden bugüne kadar birçok eğitimci, bilim adamı, felsefeci duygularımızın yaşantımızdaki yeri ile ilgili pek çok araştırma yapmışlardır. Duygusal zekayla alakalı çalışmalar, 19. yüzyıldan başlayarak bu zamana kadar hız kazanmıştır; bunun nedeni ise yapılan çalışmalarda zeka bölümü puanlarının IQ muvaffakiyetinde önemli bir öge olmadığına anlaşılmıştır (Çakar ve Arbak, 2004).

Goleman'a göre duygusal zeka "mantıklı ve akıllı olmanın bir başka çeşidi" dir. (Ünsar ve Dinçer, 2014).

Duygusal zeka, duyguları doğru algılamak, değerlendirmek ve ifade etmek gibi yetenekleri kapsar; duygulardan faydalanarak veya duygular yaratarak düşünceleri basitleştirmeyi; duyguları ve duygusal bilgileri anlama ve duygusal ve zihinsel gelişimi olumlu yönde etkileyecek duyguları düzenlemek (Mayer ve Salovey, 1990).

İlk olarak Salovey ve Mayer (1990) tarafından önerilen duygusal zeka kuramı, sosyal zeka kavramına dayanır ve genellikle duygusal bilgilerin bilişsel işleme de dahil olmak üzere bilişsel yetenek olarak tanımlanır (Mayer ve ark., 2000).

Bu kavramı ifade eden ilk kişi olan Salovey ve Mayer'e (1990) göre duygusal zeka, bir bireyin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olma, kendi ve başkalarının duygularını ayırt etme yeteneği ve bu bilgiyi eylemlerinde kullanır. Mayer ve Salovey (1997), duygusal zeka hakkındaki yazılarında, duygusal zeka ile dört boyutta ilgilendiler. Araştırmacılara göre duygusal zeka boyutları aşağıdaki gibi ifade edilmiştir;

1. Duyguları gerçekleştirmek,
2. Düşüncelerini anlatırken duyguları dile getirmek,
3. Duyguları yönetmek ve
4. Duyguları anlamlandırma.

Duygusal zeka ile ilgili bir model sunan Bar-On'a (1997) göre, kavram kendini ve başkalarını etkili bir şekilde anlama, kişilerarası ilişkilerde başarılı olma ve çevresel taleplere uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanabilir. Ek olarak, duygusal zeka sosyal-duygusal yeterlilik ve sosyal beceri gelişimi ile yakından ilgilidir (Bar-On, 1997).

Duygusal zeka kavramı daha sonra Goleman (1999) tarafından liderlik performansını ilerletme yetkinliği ve becerisi olarak kullanılmıştır. Goleman (1999) duygusal zekanın dört ana yapıdan oluştuğunu belirtti. Bu beceriler şu şekilde ifade edilebilir:

1. Kişisel farkındalık: Kendini tanıma, birinin duygularını anlama, karar verirken duyguların etkisini tanıma.
2. Duyguları yönetebilmek: Duyguları kontrol etmek ve değişikliklere uyum sağlamak.
3. Kendini düzenleme: Bir amaç için duyguları toplamak, duygularını harekete geçirmek, kendini kontrol etmek.
4. Empati: Birinin duygularını tanımak; başkalarının duygularını anlama.
5. İlişkileri yönetmek: Duyguları etkili bir şekilde ifade etmek, liderlik, çatışma kararları ve organizasyon (Büyükbayrak, 2019).

Son yıllarda, duygusal zeka terimi, özellikle Goleman'ın kitabının yayınlanmasından sonra, her iki bilimsel alanda ve meslekte olmayan toplumda büyük bir ilgi alanı haline geldi (Goleman, 1995). Her ne kadar bu kavrama bu kadar ilgi duyulsa da son yıllarda aydınlanmış gibi görünse de, bilim insanları 20. yüzyılın başlarından bu yana yapıyı araştırıyorlar.

“Duygusal zeka” oksimoronik bir kavram mıdır? Bir uygulamaya göre, duygular entelektüel aktivitenin düzensiz durması olarak kabul edilir ve kontrol edilmeleri gerektiğine inanılır. Milattan önce birinci yüzyılda, Publilius Syrus “duygularını yönet, duygularını yönetmene izin ver” demiştir (Salovey ve Mayer, 1990).

Dahası, geçmişte, duygular birçok bilim adamı ve araştırmacı tarafından akut rahatsızlıklar, düzensiz tepkiler ve kontrol kaybı olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamda Woodworth, bir IQ ölçeğinin küçük çocuklarda bu duyguları uyandıran şeylere korkmamak veya sinirlenmemek kabiliyetini ölçen testlerden oluşması gerektiğini iddia etti (Salovey ve Mayer, 1990).

İkinci bir yaklaşım, duyguları örgütleyici bir cevap olarak inceler çünkü duygular temel olarak zihinsel faaliyetlere ve takip eden eylemlere odaklanır. Bu nedenle Leeper, duyguların, tehlikeli veya kaotik olmaktan ziyade temelde motive edici güçler olduğunu ileri sürdü. Ek olarak, modern teoriler duyguları bilişsel aktiviteler olarak görür. Örneğin, yapay zeka araştırmacıları, işlemlerini yönetmek amacıyla bilgisayarlara duyguları eklemenin önemini düşünmüşlerdir (Salovey ve Mayer, 1990).

Henüz, duyguların fizyolojik, bilişsel, deneysel ve motivasyonel sistemlerin cevapları ve çıktıları olduğu görülmektedir. Pratik olarak bir olaya karşılık olarak uyandırır ve bir birey için olumlu ya da olumsuz anlamlara sahip olabilirler.

Örneğin, size birçok finansal faydası olan bir iş teklif edildiğini varsayalım. Ancak istifa dilekçenizi vermeniz gerekip gerekmediğinden emin olamazsınız, çünkü yeni işiniz için kesinlikle olumlu hisleriniz yoktur. Böyle bir durumda ne yapmalısınız? Duygular dışlanmalı mı, yoksa sadece mantık izlenmeli mi? Ya da bir karar vermek için hem mantığı hem de duyguyu dikkate almalı mıyız?

Bunun gibi zamanlarda duygusal zeka bireylerin yaşamında büyük rol oynar, çünkü görüldüğü gibi günlük yaşamımızda problem çözme ve karar verme süreçleri hem mantık hem de sezgi gerektirir (Mayer ve Salovey, 1997; Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zeka, bir sosyal zekanın alt kümesi olarak görülmüştür ve “birinin kendisinin ve başkalarının duygularını ve duygularını izleme yeteneği, aralarında ayrımcılık yapma ve bu bilgiyi düşünme ve eylemlerini yönlendirmek için kullanma” olarak tanımlanmıştır (Salovey ve Mayer, 1990).

Bu tanımlamaya göre, zihinsel süreç “benlik ve başkalarının duygularını değerlendirme ve ifade etme, benlik ve başkalarının duygularını düzenleme ve duyguları uyarlamalı yöntemlerle kullanma”dır (Salovey ve Mayer, 1990).

### **2.1.3.1. Duygusal Zekanın Gelişmesi**

Yaş, aile ortamı ve cinsiyet duygusal zekanın oluşması açısından dikkat edilmesi gereken en önemli faktörlerdir.

Yaş: Oluşum yönünden duygusal zekanın ele alınan ilk özelliği yaştır. Doğuştan itibaren gelişmeye başlayan duygusal zekada “6 aydan küçük bebeklerin öfke, zevk, rahatlık gibi daha az kişiselleşmiş duyguları, 6 aydan büyük bebeklerde ise kızgınlık, korku ve sevinç gibi çeşitli duyguları yaşadıkları görülmüştür” (Craig 1989). İki yaşındaki çocukların öfkelerini ve pozitif duygularını belirtebildikleri ifade edilmiştir (Crawford ve ark., 1992).

Campos ve ark. (1983), yapılan araştırmalarda bebeklerin ilk aylardan itibaren annelerinin yüz ifadelerini algılamaya başladıklarını ifade etmişlerdir. “10 haftalık bebeklerin ise annelerinin yüz ifadelerinden, ses tonlarından onların ruh hallerini (mutlu, üzgün, kızgın) algılayabildikleri görülmüştür” (Haviland ve Lelwica, 1987). Diğer yandan 2-3 yaşındaki çocukların kızgın, öfkeli, neşeli, üzgün, mutlu duyguları algılayabildikleri fakat şaşkınlık, yalnızlık ve korku duygularını yüz ifadesinden algılamada başarısız oldukları belirtilmiştir (Walden ve Field 1982; Gross ve Ballif 1991; Laksman ve Whissel 1991). Çeşitli çalışmalarda ise okul öncesi, ilkökul döneminde duygusal yüz ifadelerini algılama becerisinin ivme kazandığı görülmüştür (Camras ve Allison, 1985; Profyt ve Whissel, 1991; Boyatzis ve diğerleri, 1993; Sayıl, 1996).

Aile ortamı: Aile ortamı da duygusal zekanın gelişmesinde çocuk için diğer bir önemli faktördür. Aile ortamı çocuğun yetişmesinde ilk duygusal öğütlerin verildiği ortamdır. Bu duygusal öğütler ebeveynlerin çocuklarına doğrudan yaptıkları ve söyledikleri ile değil, kendi duygularını ifade etmeleri ile aralarında oluşan bir iletişim örneğini oluşturur (Goleman, 1996). Virginia Satir (1994) ‘Peoplemaking’ adlı kitabında, ‘aileyi insan üreten bir fabrikaya’ benzetmiştir. Ailedeki büyüklerin

duygusal ortamının büyüyen çocuğu ne ölçüde etkilediği önemlidir. Aile içindeki ilişkilerde kendimizi ne şekilde göreceğimiz ve karşıdaki kişilerin bizim duygularımıza nasıl tepki vereceklerini, bu duygular hakkında ne düşünmemiz gerektiğini ve karşılık verirken nasıl bir yol izleyeceğimizi, beklentilerimizi ve endişelerimizi nasıl söyleyebileceğimizi öğreniriz. Bu konuda bazı aileler daha iyi duygusal yeteneğe sahip eğitici olurlarken, bazıları ise tamamen yetersiz kalmaktadırlar (Goleman, 1996).

Cinsiyet: Cinsiyet duygusal zekanın oluşması bakımından önemli bir konudur. Bireyin fizyolojik ve biyolojik özellikleri kadın ve erkek arasında eşitsizlik değil sadece cinsiyet farkını oluşturmaktadır. Kız ya da erkek olarak dünyaya gelmek kendi seçimimiz değildir; bizim biyolojik varlığımızın bir özelliğidir. Ancak toplumda doğum öncesinde kız çocuklarının eşyaları için pembe, erkek çocuklar için mavi rengin tercih edilmesi ile bireyler arasında yapay bir ayrım oluşturulur. Bundan dolayı da cinsiyetler arasında toplumsal yaşama katılma düzeyi açısından farklılıklar belirir. Genelde kadınlar ev gibi özel alanlarda kalırken erkeklerde dışarıda kamusal alanda daha çok kendilerini gösterirler (Brody ve Hall, 1993).

Aileler çocuklarını kız ve erkek olarak ayırarak değişik duygusal bakış açılarıyla eğitmektedirler (Brody ve Hall, 1993). Öyle ki ebeveynler çocuklarını severken bile kız ve erkek olmasına göre farklı şekillerde sevebilmektedirler. Buna örnek olarak, anneler kız çocuklarına hikaye okurken erkek çocuklarına göre daha çok duygulu ifadeler kullanmaktadırlar. Kız ve erkek çocuklarına duygusal olayların üstesinden gelebilme konusunda verilen dersler bile farklıdır. Yaptıkları bir çalışmaya göre Brody ve Hall (1993), ebeveynlerin duygularını dile getirirken kızları ile oğullarından daha çok konuştuklarını belirtmişlerdir. Genellikle erkek çocukları ile kızgınlık duygularının nedenleri ve sonuçları ile ilgili daha çok konuşulmaktadır. Aynı araştırmacılar kız çocuklarının dil yeteneğinin erkek çocuklardan daha önce oluştuğunu bunun da kız çocuklarının duygularını açıklamakta ve diğer kişilerin duygularını algılamakta daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Duygularını belirtmek için özendirilmeyen erkek çocuklar hem kendi hem de karşılarındaki kişilerin duygularını algılamada zorlanmaktadırlar. Duygusal oluşumla ilgili bu farklılıklar erkek ve kız çocuklarının arkadaş seçiminde de etken olmaktadır (Brody

ve Hall, 1993). Duygusal zeka kavramına göre erkeklerin ya da kadınların birbirlerine karşı akıllı veya üstün olma gibi bir özellikleri yoktur. Herkes bu kavramlar açısından zayıf ve güçlü yanları olan kişisel özelliklere sahiptirler (Goleman, 1995).

#### **2.1.4. Sporda Duygusal Zeka**

Genellikle duyguların spor arenasında önemli bir rol oynadığı kabul edilirken sportif performans üzerinde bu rolün kesin doğası hala yeterince araştırılmamıştır. Duygu ifadesinin spor alanında oldukça yaygın ve tüm sporlarda performansın önemli bir yönü olduğunu tartışılmaktadır. Örneğin, rekabetçi ortamlardayken duyguları yönetme yetersizliği öfke veya saldırganlık gibi uygunsuz patlamalarına yol açabilir ve sporcular kuraldışına çıkabilecek bu hareketlerden dolayı cezalandırılıp yarışmadan çıkartılabilir. Etkin bir şekilde duygularını yönetebilenler ise duygularını motivasyon üretimi yönlendirebilir. Bu nedenle sporcuların, bu duyguları tanıma, uygun bir şekilde ifade etme ve etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmesi önemlidir (Yazıcı, 2016).

Psiko-sosyal faktörlerin diğer birçok alanda olduğu gibi spor bilimleri ve spor ortamlarında sporcuların üst düzey performanslarına olan etkilerinin ortaya çıkması ile spor psikolojisi çalışmalarına olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Sporcuların duygusal zeka düzeylerinin bilhassa; sporcuların duygusal zeka düzeylerinin performans ile yakından ilişkilendirilmesi süreci daha önemli bir noktaya götürmektedir.

Sporcudaki duygusal zeka ise; sporcunun kendi kendini motive edebilme özelliğine sahip olması, duygularını kontrol edebilmesi (taraftharlara, kendi takım arkadaşına, rakip takım oyuncusuna, hakemlere ve kendi idarecilerine ve rakip idarecilerine karşı), kontrol altına aldığı duyguları olumlu yönde kullanma, iletişim becerilerini geliştirme, stresi yönetebilme ve olumlu yönde kullanma şeklinde ifade edilebilir (Adiloğulları, 2011).

Etkin bir şekilde duygularını yönetebilen sporcular, duygularını motivasyon üretimine yönlendirebilir. Bu nedenle sporcuların, bu duyguları tanıma, uygun bir şekilde ifade etme ve etkili bir şekilde yönetmeyi öğrenmesi önemlidir (Botterill ve Brown, 2002). Takım sporları üzerine yapılmış çalışmalarda kriket takımlarında

(Crombie ve ark., 2009), hokey takımlarında ve beyzbol takımlarında (Boroujeni ve ark., 2003) bulgularına göre yüksek duygusal zeka puanlarına sahip takımların daha yüksek fiziksel performansa sahip oldukları rapor edilmiştir (Boroujeni ve ark., 2012).

## **2.2. Öz-Yeterlik**

### **2.2.1. Öz-Yeterlik Kavramı**

1977 yılında Psikolog Albert Bandura tarafından öz-yeterlik (ÖY) kavramı ilk kez “Bilişsel Davranış Değişimi” kuramı kapsamında ileri sürülmüştür. Bireysel yeterlik hissinin daha güçlü olmasının; daha yüksek başarı, daha sağlıklı olma ve daha sosyal bütünleşme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Nitekim bu kavram; fiziksel ve zihinsel sağlık, yaşanan duygusal sıkıntılar, okul başarısı, kariyer tercihi ve sosyopolitik yaşam gibi birçok farklı alanda kullanılmaktadır. Öz-yeterliğe göre birey sonucun olumlu olacağına inanırsa, yaşamının kontrolünü elinde tutabilmek için daha aktif davranmaktadır (Scherbaum ve ark., 2006). Sosyal öğrenme kuramına göre insanların davranışları ve motivasyonu güçlü bir sağduyu ile düzenlenebilir. Bunun sonucunda insan davranışlarını düzenleyen birincil faktörün "öz-yeterlik" kavramı olduğu belirtilmektedir (Luszczynska ve ark., 2005).

Öz-yeterlik, “kişilerin, talep edilen zor görevler ve kendi uygulamaları üzerinde kontrol tesis edebilme yeteneklerine olan inancı” şeklinde de karşımıza çıkmaktadır. Bu tanıma göre bireylerin öz-yeterlik algılarına yönelik bakış açısı, onların harekete geçmelerini ve sorunlarla mücadele ederken kendilerine olan güvenlerini etkilemektedir (Luszczynska ve ark., 2005). Bireylerin harekete geçme kararlarını ve zorluklarla karşılaştıklarında bununla baş etme becerilerini yönlendirme durumunda öz-yeterlik algısı etkisini göstermektedir. Bununla beraber öz-yeterlik algısının yüksek oluşu, bireylerin kendilerine zor ve gerçekçi hedefler seçmelerini sağlayarak onların bireysel performanslarını olumlu yönde etkilemektedir (Bandura, 2002; Lombardo, 2006).

Öz-yeterlik algısını artırmaya yönelik deneyimler gözlemlendiğinde pozitiflik gibi kavramlar dikkat çekmektedir. Öz-yeterlik algısının güçlü olması başarının oluşmasını ve en önemlisi kişisel gelişimin artmasını sağlamaktadır. Öz-yeterlik algısı yüksek

olan bir birey başarısızlık durumunda doğrudan kendini suçlamaz. Yanlış yol izlediğini düşünerek, hızlıca toparlanıp başarıya odaklanabilmektedir (Bandura, 1997; Yıldırım ve İlhan, 2010).

Schunk'a göre insan davranışlarının en önemli belirleyicisi kendine olan yeterlik inancıdır. İnsanlar bir görevi yerine getirmek için gerekli yeteneğin kendilerinde olduğu inancına sahip olurlarsa, görevi seçmek için daha istekli olmakla beraber bu konuda kararlı olduklarını gösterir ve gereken davranışlar için harekete geçerler. Sharp, öz-yeterlik algısının, kişisel başarılarının, motivasyonunun ve refahının temelini oluşturduğunu vurgulamaktadır. Çünkü insanların atacağı adımın doğru yola gideceğine inanmazsa, hayattaki zorluklara karşı ayakta durabilme ve tepki göstermede isteksiz olacağını belirtmektedir (Yenilmez ve Kakmacı, 2008).

Öz-yeterliğe özgü yargılar genel olarak üç temel ölçek üzerinden değerlendirilir: Bu ölçekler düzey, güç ve genellenebilir olmaktır.

**Öz-yeterlik Düzeyi:** İnsanların belli bir işi yapacakları zaman karşılaşacakları zorlukların seviyesini belirlemektedir (kolay, orta, zor vs.). Yapılacak iş kolay mı zor mu? Sınavları geçmek benim için zor mu?

**Öz-yeterlik Gücü:** İnsanların güç durumlarla karşılaştıklarında başarılı olmak konusunda kendilerine olan inanç miktarını belirlemektedir. Başarılı bir sunum yapacağıma ne kadar inanıyorum? Zorluklarla baş edebileceğim konusunda kendime ne kadar inanıyorum? Sorularına cevap bulmaya çalışmaktadır.

**Öz-yeterliğin Genellenebilirliği:** "İnsanların beklentilerinin farklı durumlara ne kadar genellenebileceğini" göstermektedir. Öğrendiklerimin işe yarayacağından ne kadar eminim? (Bandura, 1997). Bu kuram, bireylerin başarılı olma konusunda kendilerine olan inançlarının, performans ve arzularının bir bölümünü şekillendirdiği fikrine dayanır (Bandura, 1982). Öz-yeterlik kuramı, Gandhi'nin şu ifadesinde açıkça dile getirilmektedir: "Yapabileceğime inanırsam, başlangıçta sahip olmasam bile onu yapacak gücü kendimde bulurum." - Mahatma Gandhi

Bandura, öz-yeterlik kavramının temel özelliklerini, bilişsel süreçler, duygusal süreçler ve denetim süreci başlıkları altında incelemektedir (Bandura, 1982):



*Bilişsel Süreçler* Bandura'ya göre “İnsan davranışları, bilinen hedefleri somutlaştıran önsezilerle yönetilir. Kişisel hedeflerin belirlenmesi eylemi, kişinin sahip olduğu yeteneklerle ilgili öz takdirinden etkilenir.” Öz-yeterlik algısı yüksek olan bireylerin daha zor işlere girişme, büyük hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için daha çok çaba sarf etme eğilimleri vardır. Bu kişiler, olumsuz sonuçlara odaklanmak yerine olası olumlu sonuçları düşünürler. “Düşüncenin en önemli işlevlerinden birisi, insanlara olayların gerçekleşme ihtimalini tahmin etme ve gündelik yaşantılarını etkileyen olayların denetimini yapma imkanı sunmasıdır.” Bunun, öz-yeterliğin anahtar ögesi olduğu düşünülmektedir (Bandura, 1982; Brewer ve diğ., 2009).

*Duyusal Süreçler* “İnsanların kendi yeteneklerine olan inancı yalnızca istekliliklerini değil riskli ya da zor durumlarda yaşanan stres ve depresyonun şiddetini de etkiler” şeklinde ifade dilmektedir (Bandura, 1982; Brewer ve ark., 2009). Duyusal tepkiler, düşünce sürecini değiştirerek hareketleri doğrudan ya da dolaylı yoldan etkileyerek değiştirebilir. Bu tepkiler, bireylerin zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerine olan inançlarına bağlıdır. Karşılarına çıkan zorluklarla baş edebileceklerine inanan bireyler, zor durumlardan daha az rahatsız duyacaklardır. Ortaya çıkabilecek zorlukları kontrol altına alarak endişelerini azaltabileceklerdir. Bunun öz-yeterliğin başka bir anahtar ögesi kabul edilmektedir (Ulusoy ve ark., 2011).

*Denetim süreci*, “bireyin, yaşadığı olayların esas nedenlerine yönelik algısını” ifade etmektedir. Bireyler, başlarına gelen durumların dış güçler ya da kişisel kararları gibi iç güçler tarafından kontrol edilebildiğine inanmaktadırlar. Öz-yeterlik kavramı, insanların belirli bir görevi yapıp yapamayacağına yönelik kendine olan inancına odaklanmaktadır. Yani bireylerin iç denetim gücünün varlığına olan inancına örnek olarak gösterilebilir (Aylaz, 2019).

### **2.2.2. Öz-Yeterlik Gelişimini Etkileyen Faktörler**

Bireyin öz-yeterliğini gelişmesinde dört kaynak bulunur. Bu kaynaklar şöyle sıralanabilir:

Geçmiş deneyimlerle elde edilen performans başarıları: Öz-yeterlik algısının beslendiği en önemli kaynaklardan biri; ustalık tecrübesil olarak da adlandırılan, bireyin davranışlarını etkileyen, önceki başarılı ve başarısız deneyimlerdir. Başarılı deneyimler öz-yeterlik algısını arttırırken, ardarda yaşanan başarısızlık deneyimleri ise öz-yeterlik inancını düşürmektedir. Bu kaynak öz-yeterlik inancının artışı ile azmi ve kararlılığı artırmakta ve performansı arttırmaktadır. Bireylerin yüksek bir yeterlik inancı geliştirmesi için, çabalamaları sonucu engelleri aştıkları deneyimlere sahip olmaları gerekmektedir (Bandura, 1997).

Dolaylı deneyimler (Sosyal modeller yoluyla elde edile yaşantılar): Bireylerin kendi deneyimlerinin dışında, model alma yoluyla da öz-yeterlik inançlarını oluştururlar. Başkalarının olumlu ya da olumsuz deneyimleri bireylerin öz-yeterlik duygusunu önemli oranda etkilemektedir. Rol modellerle benzerlik oranı yüksek olduğu durumda, başarı ve başarısızlık deneyimlerinin etkisi o kadar fazla olur. Yetenekleri olan etkili modeller, davranışları yoluyla onları gözleyenlere güçlüklerle nasıl baş edecekleri konusunda bilgi sağlayarak öz-yeterliklerinin gelişmesine katkı sağlarlar. Diğer yandan sosyal karşılaştırma vasıtasıyla öz-yeterlik inancı arttırılabilmektedir (Wood ve Bandura, 1989).

Sözel ikna: Kişinin başarılı olabilmesi noktasında yoğun efor göstermesine, kendini yeterli olarak algılamasına, başarıya ulaşabileceği yönündeki inanç algısının artmasına ve bu inancı arttıran yollar geliştirmesini sağlayabilmektedir. Kişinin potansiyeli üzerindeki görevler için yapılacak olan sözel ikna çabaları kişinin başarısız olmasına neden olabilir. Böyle durumlarda kişinin öze yeterlik inancı zarar görebilir. Bunun aksine bireyin kapasitesi olmasına rağmen bir görevi yapamayacağı yönündeki sözlü telkinler bireyin başarısızlığa doğru yönlendirilmesinin yanı sıra, var olan potansiyelini ortaya koymasına engel olabilir.. Öz-yeterlik inancının oluşmasında ikna edenin bilgi düzeyi ve güvenilirliği ikna sürecini etkilediğinden ikna eden kişinin önemi büyüktür (Wood ve Bandura, 1989; Baltacı, 2008).

Fiziksel ve duygusal durumlar: Öz-yeterlikte kendi hakkındaki düşünceleri etkileyen dördüncü kaynak ise bireylerin bedensel ve duygusal anlamda yeterli düzeyde ve uygun koşullarda olmalarıdır. Bir performans sırasındaki korku, kaygı ve stres düzeyleri öz-yeterliği etkileyen fizyolojik ve ruhsal faktörler arasındadır. Sadece

yüksek duygusal ve fiziksel tepkilerle değil, kendilerini nasıl algıladıkları ve yorumladıkları da kritik görünmektedir. Yüksek öz-yeterliğe sahip bireyler uyarım hallerini performansı arttıran bir faktör olarak görürler, bunun tam tersi olarak kendileri hakkında şüpheleri olan bireyler ise bu yönelimi güçsüzleştiren etmenlerden biri olarak algırlar. Öz-yeterliğin psikolojik belirtileri, ayrıca sağlık konularında ve fiziksel faaliyetlerde de etkin görünmektedir (Toraman, 2018).

### 2.2.3. Öz-Yeterlik İnancının Kaynakları

Bir bireyin öz yeterlik yapısında 4 bileşen bulunmaktadır (Bandura, 1982);

**Bireyin doğrudan kendi deneyimlediği yaşantılar:** Bireylerin doğrudan yaşadığı deneyimler o kişilerin güçlü bir öz-yeterlik inancının oluşumuna katkı sağlayacaktır. Yaşamı süresinde karşılaştığı tüm olumlu olaylar ileride yaşayacağı benzer durumlarda bireyde öz-yeterlik algısının artmasına destek sağlayacaktır.

Tecrübe edilmiş performans ve buna bağlı olarak kazanılan başarı durumları bireylerin öz yeterlik algılarını yükselttiği, tecrübe edilmiş başarısızlıkların ise öz yeterlik algılarını düşürdüğü yönünde bir eğilim olmasına karşın esas olan bireyin başarı ya da başarısızlık deneyimindeki süreçlerin nasıl gerçekleştiğidir. Deneyimlerin başarılı olmasının bireylerin öz-yeterlik algısını değiştirmesi;

- Olumlu performansa yönelik yeteneklerin önceden fark edilmesine,
- Sarf edilen çaba miktarına,
- Yapılan işin zorluk derecesinin bilinmesine,
- Dışarıdan gelen yardım miktarına,
- Çaba gösterirken var olan koşullara,
- Deneyimlenen başarı ya da başarısızlık durumlarına,
- Yaşanan deneyimlerin hatırlanmasına,

Yaşanan deneyimlerin uygun zamanda yeniden ortaya çıkarılmasına bağlıdır (Baltacı, 2008).

Özetle; deneyimlenen başarılı olaylar öz-yeterlik algısını yükseltirken, tekrarlanan başarısızlıklar öz-yeterlik algısını düşürmektedir (Kurbanoglu, 2004).

**Dolaylı yaşantılar:** Bireylerin gözlemediği farklı insanların başarılı ya da başarısız olma deneyimleri, bireyin kendisinin aynı durumlarla karşılaştığında başarılı olup olmayacağına ilişkin yargısını etkileyecektir. Sosyal Öğrenme Kuramı'nın önemli bir bileşenlerinden olan gözlenen bireyin davranışlarını ve bu davranışlarının sonuçlarını görerek öğrenme, öz-yeterlik algısının oluşmasında karşımıza çıkmaktadır. Kendilerine benzer insanları gözlemleyen bireyler, onların zor durumlarla başa etme becerilerini takip ederek kendilerinin de benzer becerilere sahip oldukları inancını geliştirebilirler. Bu kuramda, gözlemlenen kişinin birey üzerindeki etkisi kendi öz-yeterlik algısına bağlı olarak şekillenmektedir. Bandura'ya göre bireyler statüsü yüksek, yeterli ve kendilerine benzeyen kişilerin davranışlarını taklit etmeye eğilim göstermektedirler (Ulusoy ve ark., 2011).

**Sözel ikna:** Öz-yeterlik algısını geliştirmek için kullanılan üçüncü yöntem sözel iknadır. Bu yöntem bireyin yapacağı işle ilgili gösterdiği çabaya dair diğer insanların, bireyin yapacağı işi başarıyla tamamlayacağına yönelik söyledikleri sözleri içermektedir (Coleman ve Karraker, 1997). İkna edici olumlu sözler, öz-yeterlik algısını artırabilir. Ancak kişi yapacağı işte tekrarlı başarısızlık gösteriyorsa bu artış geçici olacaktır (Schunk, 1991). Bu sebeple sözel ikna yönteminin öz-yeterlik algısı üzerindeki etkisinin sınırlı olduğu düşünülmektedir. Bouffard-Bouchard'ın yaptığı çalışmaya göre; aynı seviyede sorun çözme yeteneğine sahip olan çalışmaya katılanlar arasından olumlu dönüt yapanların, olumsuz dönüt yapanlara oranla daha yeterli olduklarını ifade etmişlerdir (Bouffard-Bouchard, 1990). Genellikle sözel ifadelerle ikna etme etkisi, ikna etmeye çalışan kişinin güvenilirlik seviyesine ve konuyla ilgili uzmanlık düzeyine bağlı olmaktadır. Kullanılan ifadeler gerçekçi olmadığı takdirde, bireyin çaba göstermesine rağmen başarısızlık nedeniyle öz-yeterlik algısı hızla düşüş gösterecektir (Bandura, 1977). Pajares'e göre, olumsuz yönde kullanılan sözel ifadelerle öz-yeterlik algısının düşürülmesi, olumlu yönde kullanılan sözel ifadelerle bu algının artırılmasından daha kolay olmaktadır (Pajares, 2003; Tepe, 2011).

**Psikolojik durum:** İnsanların kaygı seviyesi onun öz-yeterlik algısını olumsuz yönde etkilemektedir. Ruhsal açıdan rahat olan kişilerin, bir görevi başarı ile bitirmesi konusunda kendilerine olan öz-yeterlik beklentisi yüksek olacaktır. Bu durumda psikolojik halin iyi olmasının öz-yeterlik algısını artırdığı, olumsuz ruh halinin ise

kişilerin kendilerine olan inançlarını azalttığı söylenebilir (Pajares, 2003; Tepe, 2011). Böyle durumlarda öz-yeterlik algısını etkileyen unsur, bireyin bedensel ve ruhsal yönden kendini nasıl hissettiğidir (Bandura, 1977). Bireyler bir etkinliği gerçekleştirecekleri zaman yetenekleri konusunda olumsuz düşüncelere kapılırlar. Bu düşünsel tepkiler öz-yeterlik algılarında azalmaya neden olmaktadır (Baltacı, 2008; Pajares, 2003; Tepe, 2011).

### **2.2.3. Öz-Yeterliği Yüksek ve Düşük Olan Bireylerin Özellikleri**

#### **2.2.3.1. Öz-Yeterliği Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri**

- Karmaşık olaylar ve durum karşısında zorlanmazlar
- Zor problemler karşısında üstesinden gelmesini bilirler
- Çalışmalarında sabırlı olmayı bilirler.
- Bir işe başlamak için kendine güvenmesini bilir.
- Eğitim hayatında başarılı olurlar.
- İş hayatlarında başarılı olurlar.

#### **2.2.3.2. Öz-Yeterliği Düşük Olan Bireylerin Özellikleri**

- Olaylar ve problem karşısında baş edemeyebilirler.
- Mutsuzluk ve umutsuzluğa kapılırlar.
- Problem ve olaylar karşısında yetersiz olduğunu düşünürler.
- İlk denemeleri başarısızlık ile sonuçlanırsa tekrar denemekten kaçınırlar.
- Kendi gayretlerinin neticeyi değiştiremeyeceğine inanırlar (Korkmaz 2005).

### **2.2.4. Öz-Yeterlik Tipleri**

Alan yazında iki çeşit tipten bahsedilmektedir. Bunlar;

Birincisi, belli bir alandaki davranışı ortaya koymak için algılanan yapabilmek becerisidir. Kirsch buna ‘akademik öz-yeterlik’ (task self-efficacy) adını vermiştir. Kirsch’ in akademik öz-yeterlik kavramı, Bandura’ nın sosyal öğrenme kuramında belirttiği öz-yeterlik kavramı ile hemen hemen aynıdır.

Bir diğeri ise olası zorluk ve problemlerin üstesinden gelebilmek için ortaya konulan performanstır ki bu kavrama Kirsch ‘mücadeleci öz-yeterlik’ (coping self-efficacy) adını vermiştir (Donald, 2003).

### **2.2.5. Öz-Yeterliğin Sporcuların Performansına Etkisi**

Yeterlik deneyimi başarılı bireysel performansa hizmet eder. Yeterlik deneyimi istenen hedefi ve davranışı yönetmeye öncülük eder. Buradan çıkan sonuçla sporcularda artan öz güven erkek ve kadın sporcunun başarılı performans göstermesini sağlar. Spor yaparken sporcuların potansiyel yeterlik deneyimleri vasıtasıyla öz güvenleri gelişir. Ayrıca başarılı performans da, yarışma öncesi yeterlik deneyimi en iyi seviyede olabilir (Ödemiş, 2014).

Daha az yeterliklere sahip olanlara oranla elit sporcular öz saygı ve sportif performans arasındaki iletişimi yararlı bir şekilde deneyimleyebilirler. Başka bir deyişle, elit sporcular sportif performanslarının sonucu ne olursa olsun kendilerine olan güvenlerini artırma becerisine sahip olabilirler. Başarılı sporcular ayrıca yüksek yeterlik beklentilerine sahiptirler (Ödemiş, 2014).

Bandura öz-yeterlik teorisinde (1997), öz-yeterlik ve performans arasındaki olumlu ilişkiyi; düşünceler ve davranışlar aracılığıyla öz-yeterliğin 4 anahtar kaynağı tarafından etkilendiğini öngörmektedir (Ödemiş, 2014).

Harter’ e göre sporcuların kişisel yeterliğinin duygusal hali motivasyon eseri teorisinin temelidir. Harter’ e göre bireyler doğuştan motivasyon konusunda beceriklidir. Bireylerin başarı öz algısı, yeterliklerde olumlu veya olumsuz etkisi olan duygu halinin geliştirilmesine çalışır. Başarılı girişimler-denemeler yeterlikte öz yeterliğin ve kişisel yeterliğin duygu halini geliştirir ve yüksek yeterlik motivasyonunu da teşvik eder, önünü açar. Yeterlik motivasyonu artmasına rağmen, sporcu daha fazla yeterliğe sahip olmak için girişimde bulunur, kendini buna teşvik eder. Buna karşılık,

eğer genç sporcu kötü bir sonuç alıp veya hata yaparsa düşük yeterlik motivasyonu oluşur ve bu durum sporcuya olumsuz etki yapar. Düşük yeterlilik motivasyonu sonucunda, genç sporcu sporu bırakır. Sporla ilişkili çalışmalar Harter' in yeterlik motivasyon teorisini (1978) destekler niteliktedir. Harter' in modelinde, yüksek yeterlik ve yüksek yeterlik motivasyonu başarılı performansı yönetir (Cox, 2002).

## **2.3. Öz Güven**

### **2.3.1. Öz Güven Kavramı**

Bireyin kendine güvenmesi için önce kendisine değer vermesi gerekmektedir. Bir kişi her yönü ile (psikolojik, fiziksel ve sosyal özellikleri dahil) ve tüm olumsuz ve yetersiz gördüğü özellikleri ile kendini sevebilmelidir. (Mutluer, 2006). Kişinin kendini sevebilmesi ancak kendini tanımasıyla mümkün olabilir. Kendini tanıyan ve ilkeleri doğrultusunda geliştirebilen kişi karakterini inşa edebilir. Kişi kendi karakterini ortaya koyamadığı ve geliştiremediği zaman kendisi ve çevresiyle sağlıklı ilişki kuramaz (Cüceloğlu, 2003). Bir kişinin iç dünyasında kendi ile barışık olması, diğer insanlar ve çevresi ile iyi ilişkiler kurabilmesi kişinin kendisini iyi hissetmesine ve olumlu ve güzel duygular yaymasına neden olabilecektir ki, bunu sağlayan faktör de özgüvendir.

Öz güven, psikolojik olarak basit bir özellik olarak görülse de değişken bir yapıya sahip olup farklı birçok özelliklerle ilişki içerisindedir. Öz güven kalıtsal olmadığı gibi doğum sonrası ilk yıllardan itibaren elde edilen bir özelliktir. Hayati süreç içerisinde yaşanan hayal kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar, insanın öz güvenine önemli derecede zarar verir. Kişi hayatı boyunca ne kadar çok hayal kırıklığı ile karşılaşarsa, kişinin öz güven düzeyi de o derece düşer ve korkuları çoğalır. Dolayısıyla öz güven kavramı iyimserlik ve karamsarlık kavramlarıyla sıkı bir ilişki içerisindedir (Merey, 2010). Yeterli öz güveni olan insanların en önemli özelliklerinden biri de öz saygılarının yeterli derecede olmasıdır. Bu durum; bu kişilerin kendilerini sevmeye, değer verme ve olumlu ve olumsuz yanlarının bilme ve bunun farkında olma şeklinde açıklanabilir. Bu, kendilerini nasıl seveceğini bildikleri ve hangi konularda iyi olduklarının farkında oldukları anlamına gelmektedir. Ve böylece bu kişiler kendilerini iyi tanıdıkları için zorlukların ve sıkıntıların üstesinden gelebilme de tüm

direnç ve esnekliklerini rahatça kullanabilme şansına sahip olurlar. (Burton ve Platts, 2017).

Solomon ve Flores (2001)'e göre öz güven ise, kişinin kendi yeteneğine, becerisine, bilgisine, hazırlığına, kendi bedenine, beden diline, dürtülerine, özdenetimine, ruh haline, düşüncesine, zekasına ve diğer insanlara duyarlılığına da güvenmesidir.

Öz güven, bireyin hayatında başarıya doğru gitmesinde doğal bir güdü aracı olarak görülebilir. Psikolojik olarak var olmanın esasıdır. Kendimizle ve başkalarıyla iletişimimizin sevecenlik ilkesine dayanmasıyla yakından ilgilidir. Öz güvenli insanlar kendilerinden memnun, çevreleriyle barışık yaşarlar. Öz güven bireyin her şeyini kaybettiğinde kalan psikolojik destektir. Aynı zamanda öz güven, iyimser olma ve duruma göre karamsar olma ile de çok yoğun bir etkileşim içindedir. Öz güven ve iyimserlik daha çok insanın çocukluk ve ilk gençlik çağında oluşan ve gelişen bir özelliktir. İnsanları tanıma ve hoşgörü ise daha sonra gelişir. Bu yüzden öz güvenin, ileri yaşlarda daha sonra öğretilmesi, diğer özelliklerin öğrenilmesinden daha zordur. Kendini beğenmişlik öz güven değildir. Gerçek öz güvenli kişi, üstünlük sağlamak için uğraşmaz. Kendi değerini diğer insanların tepkilerine göre ölçmez. Kendine karşı korku zor anlaşılır ve aşılar. Benlik korkusu kendine güvenmeyen insanlarda olur. Öz güvenli insanlarda korku olmaz. Öz güvensiz insan kendisiyle barışık değildir. Benliğini çözemez. Güvensiz kişiler baskı altındadır. Kendine güvenen insanlar ise başkalarının kendi hakkındaki yargılarından korkmazlar (Altıntaş, 2015). Kendine güveni yüksek olan birey yeteneklerinin farkındadır. Neyi yapabileceğini ve neyi yapamayacağını çok iyi bilir, zayıf ve güçlü olan yanını çok iyi bilir. Bu kişiler yeteneklerini çok iyi ve etkili kullanmaktadırlar. Girişken bir karakteristik özelliği olan bu kişiler için farklı deneyimler bir çekinme değil, motivasyon ve heyecan aracıdır. Kendine güveni düşük düzeyde olan kişiler, kendi özelliklerini çok iyi bilmedikleri için kendi kabiliyetlerinin farkında bile değildirler (Dirik, 2016).

Kendine güveni olan kişiler ilk olarak kendine güveni olmayan kişilere göre daha kararlı kişilerdir. İşlerinde endişelenmek yerine sorumluluğu alan merkezi oluşturabilirler ve pozitif yaklaşımlar gösterirler. İkinci olarak, öz güveni olan kişiler, çok önemli organizasyonlarda riski göze alırlar, bu insanlar inisiyatif



kullanmayanların yerine başa geçmek, ilerlemek için atak yaparlar. Kendine güveni olmayan kişiler ise ikinci olmayı veya arkadan gelmeyi baştan kabul ederler. Üçüncü olarak, kişi kendini iyi hissediyorsa, çevrelerindeki kişilerinde kendilerine güvenmelerini sağlar. Kendine güvenen kişilere meslektaşları ve yöneticileri saygı gösterir ve bu saygı onlara geri döner (Doruk, 2005).

### **2.3.2. Öz Güven Kavramına Yönelik Görüşler**

Maslow (1970), benlik saygısı ve öz güven kavramlarının ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidinin en son basamağında yer alan kendini gerçekleştirmenin önemi üzerinde durmuştur. Psikolojik açıdan öz güven, sağlıklı kişilerde olması gereken bir özellik olarak vurgulanmıştır. İnsanların davranışlarının temel motivasyon kaynağı ihtiyaçlar hiyerarşisinin kademe kademe doyuma ulaştırılmasıdır (Gacar, 2013). Bu doğrultuda tatmin önceliği alt basamaktan üst basamağa doğru olup alt basamaktaki ihtiyaç karşılanmadan bir üst basamaktaki ihtiyaç tatmin düzeyine ulaşamaz. Bu bağlamda öz güven kişinin kendini gerçekleştirmesinin ön koşuludur (Bilgin, 2011).

Coopersmith (1926), bireyin davranış ve tavırlarını belirleyen, kendi hakkındaki değerlendirmeleri öz güven olarak tanımlar. Ayrıca yaptığı çoğu araştırma sonucunda çocuğun anne ve babası tarafından kabul edilmesini, çocuğun kendisinde bulduğu tutarlı özgürlük sınırlarının uygulanmasını ve çocuğa inisiyatif kullanma olanağı sağlanmasını çocuğun yüksek öz güvenli olarak yetiştirilmesine bağlamıştır (Coopersmith, 1926'dan aktaran Başoğlu Turan, 2007).

Erikson (1994), bir annenin bebeğini beslemesi, ilgi ve şefkat göstermesi, ihtiyaçlarını zamanında gidermesi sonucunda bebek, ilk güveni anneye duymaya başlar ve bebekteki temel güven duygusunun başlaması bu şekilde gerçekleşir. Bebeklikteki ilk toplumsal güvenin belirtileri, beslenmenin rahat bir hale gelmesi ve uykunun derinleşmesidir. Bu olumlu ortam bebeğin dış dünyaya ve kendine olan güvenine olumlu yansır. Ailesinde temel güven duygusunda sıkıntı yaşayarak gelişen bir çocuk, sonraki yıllarda, içe kapanık, depresif davranışlar sergileyebilir (Erikson, 1994'den aktaran Kasatura, 1998).

Fromm (1980), her şeyi sevmenin ön koşulu, kişinin kendisini sevmesi olarak ifade etmiştir. Öz güven ve kendini sevmek aynı anlamı ifade edip, yaratıcılık ve kendini ifade edebilmek öz güvenin en önemli yansımalarındandır. Bu özellikler ilgi, ifade özgürlüğü, kabul edilme gibi toplumsal olguların bir ürünü olup ilk oluşum kaynağı aile içi ilişkilerdir (Fromm 1980'den aktaran Başoğlu Turan, 2007).

Rosenberg (1992), ergenlik çağındaki kişilerde yüksek öz güveni oluşturan faktörler üzerine çalışmalar yapmıştır ve bu konuda sosyal çevre ile aile ortamının önemini vurgulamıştır. Rosenberg'e göre düşük öz güvenli kişilerde, yüksek öz güvenlilere oranla daha fazla nörotik eğilimler, sosyal ilişkilerde zorluk ve geleceğe yönelik başarı umudu yoksunluğu gözlenmektedir. Sosyal çevrede yaşanan güvensizlik hissi ve çevreden gelen olumsuz değerlendirmeler öz güvenin düşmesine ve bu davranışların ortaya çıkmasına neden olur (Merey, 2010).

Cooley (1924), gelişim teorisi kapsamında öz güven kavramını ele almış fakat bu kavramı detaylı bir şekilde incelememiştir. Çocuğun çevresindeki en önemli kişiler olan anne ve babanın pozitif tutumları çocuğun öz güveninin gelişmesinde önemli katkılar yapmıştır (Başoğlu Turan, 2007).

### **2.3.3. Öz Güven Çeşitleri**

Tüm bireyler için önemli bir duygusal gereklilik olan öz güven, iç öz güven ve dış öz güven olmak üzere iki başlık altında değerlendirilmektedir.

#### **2.3.3.1. İç öz güven**

Bireyin kendinden memnun ve barışık olduğuna dair inanç ve hisleridir. İç öz güvene sahip olan bireyler, kendilerini iyi tanımakla birlikte belirgin hedefler üzerinde odaklanır, olumlu düşünceler içerisinde girer ve yaşamsal koşullara hızlı bir şekilde uyum sağlar (Altıntaş, 2015). İç öz güveni yüksek olan bireylerin yaşamsal beklentilerinin karşılanabilir düzeyde olması kişinin tatmin duygusunu beraberinde getirdiği söylenebilir.

İç öz güvene sahip olan bireyler dört ana ayırıcı özelliğe sahiptirler. Bunlar:

a) Kendini sevmek,

- b) Kendini tanıma,
- c) Kendine net hedefler koyma,
- d) Olumlu düşünme (Lindenfield, 2011).

### **2.3.3.2. Dış öz güven**

Dış öz güveni yüksek olan insanlar iletişim konusunda başarılılar. Kendilerini en iyi şekilde ifade ederler ve duygularını rahat bir şekilde kontrol edebilirler (Altıntaş, 2015).

Dış öz güveni yüksek olan birey sosyal çevresi ile pozitif ilişkiler kurmaya meyillidir.

Dış öz güvene sahip olan bireyler dört ana ayırıcı özelliğe sahiptirler. Bunlar:

- a) İletişim becerileri,
- b) Kendini iyi ifade edebilme,
- c) Kendini ortaya koyma,
- d) Duygularını kontrol edebilme (Yarımkaya, 2013).

### **2.3.4. Öz Güvenli Bireyin Nitelikleri**

- a) Özerklik duygusu gelişmiş, eylemlerinden sorumludur.
- b) Bir destek sistemi vardır. Destek hem kendinden hem de başkaları tarafından yapılır.
- c) Yakın ilişkilerde yaşanan değişimlerden şaşkına dönmez. Yakınlıktan da kuşkuya kapılmaz.
- d) Terk edilme duygularına kapılmadan yaşamın geliş gidişlerine uyum sağlar.
- e) Hayal kırıklığı ve hüsrana yüzleşirken sarsılmaz.

- f) Güvenli ancak, saldırgan olmayan bir tutum sergiler.
- g) Dürüst ve güvenilir bir yaşamı onaylayan değere sahiptir. Herkese karşı saygılıdır.
- h) Gölge yanlarının bilincindedir. Hep kendimizi haklı görmek gölge yanımızdır.
- i) Kendini inkar eden ya da eleştirel düşüncüyü destekleyen her türlü ilişkiden uzak durur.
- j) Coşkulu ve mizah duyguludur.
- k) Hem kendi duygularıyla hem de başlarının duygularıyla barışıktır.
- l) Egosu, daima haklı görünmek, kibir, denetim, kendinde hak görme gibi zaafılara karşı gelmiştir (Altıntaş, 2015).

### **2.3.5. Öz Güven için Neler Yapılmalıdır?**

- a) Öz güven duymak istenen konuya ayrıntılı olarak odaklanılmalıdır.
- b) Kişi kendisini bilinçlendirmeli, düşündüğü konu ile ilgili hayaller kurmalıdır. Kişi ne kadar istekli olursa sonuca o kadar çabuk ulaşacaktır.
- c) Öz güven öğrenilmiş bir davranıştır. Öz güveni engelleyen düşünce ve duyguları değiştirilebilir.
- d) Öz güven kazanmak istenilen konuda çok çalışılmalı. Kabul ettirmek istenilen düşüncenin olumlu ve olumsuz yönlerini ayrıntılı bir şekilde inceleyerek eleştirilere tutarlı yanıtlar verilebilir.
- e) Ne içinde bulunulan durumu ne de kişiyi gözünüzde büyütmeye gerek yoktur. Herkesin hatalı yönleri olabilir. Bu durum yapıldığında kişi kendisini daha iyi görecektir. Durum değerlendirilmesi yapabilmek nesnellik özelliği kazandırır (Altıntaş, 2015).

### 2.3.6. Sporda Öz Güven

Spor ortamında gerek sporcular gerekse antrenörler genellikle bazı psikolojik baskılar altında kalmaktadır. Dolayısıyla motor becerilerin yaşanılan bu baskılar altında kullanılabilmesi için psikolojik etkenlerden biri olan öz güven önemli bir yere sahiptir. Sportif uygulamalarda psikolojik danışman olarak çalışan psikologlar, sporcular için zihinsel egzersiz programlarında önemli bir rol oynamaktadır. Sporcular, spor performansındaki başarı için öz güvende kilit öneme sahip olan zihinsel niteliğe dikkat etmeleri gereklidir, fakat bu aşamada sporcuların kararlı ve çözüm odaklı olmaları büyük ölçüde önemlidir. Bundan dolayı genç, yetenekli ve iddialı sporcuların, performanslarının iniş ve çıkışlarında oluşan kararsız öz güven düzeylerini daha güçlü, kararlı ve dirençli tutmaları gerekmektedir. Bilindiği üzere sporcularda öz güvenin artırılması ve korunması imgelemede en önemli ihtiyaçlardan birisidir. Çünkü zihinsel yeteneğin, sportif performans açısından son derece önemli olduğu bilinmektedir.

Kendine güvenen sporcuların motivasyon düzeyi, sıkıntılı durum ve zorluluklara karşı verdikleri yoğunluk ve ısrar koşullarında kendini göstermektedir (Ramazanoğlu ve Çoban, 2004). Bilek güreşi deneyine katılan sporcular, karşılaşacakları rakiplerin gördüklerinden daha zayıf oldukları yönünde ikna edildiler ve bunun sonucunda oluşan öz güven sayesinde kendilerinden üstün olan rakiplerini yenmeyi başardılar. Aynı olgu bir takım içerisinde de geliştirilebilir. Takımlarda oldukça yüksek düzeyde güven gösteren oyuncular üstün performans gösterme eğilimindedirler ve geriden gelmede büyük bir eğilimi sahiptirler. 2004'te Twickenham Stadyumu'nda üniversitelerarası rugby müsabakasında, Oxford oyuncularını geleneksel rakipleri olan Cambridge Üniversitesi'ne karşı elde ettikleri zaferden önce takımın her bir üyesi için oyunları ve zihinsel yaklaşımlarında en çok neyi takdir ettiklerini belirten kısa bir açıklama yazdılar. Bu açıklamalar her bir oyuncu için ayrı bir zarfta toplandı ve müsabakadan 1-2 saat önce açıldı. Takımın başarılı bir sonuç beklentisinin yüksek olması ilk yarısı 11-7 biten maçın, 18-17 şeklinde sonuçlanmasına yardımcı oldu (Karageorghis ve Terry, 2010).

Sporda öz güvenin artırılması için şu teknikler uygulanmalıdır:

a) *Fiziksel Hazırlık*: Spor ortamında uygulanacak teknik, taktik ve fiziksel hazırlık çalışmalarındaki başarılı uygulamalar, sporcunun kendine güveni üzerinde olumlu etki yaparak, sporcunun başarabileceğine olan inancını artıracaktır (Yıldırım, 2013). Sporcuların antrenman ve müsabakalarda zoru başarmak için ihtiyaç duydukları en önemli yeterlilik kaynağı fiziksel öz güvendir. Fiziksel öz güven, sporcunun stres ve kaygıdan uzak kalmasına, motivasyonel olarak doyum noktasına gelmesi olarak ifade edilebilir. Antrenörler gerek antrenmanlarda gerekse müsabakalarda sporcularını performansa yönelik çalıştırıp fiziksel öz güvenlerini arttıracak şekilde programlar yapmalıdır.

b) *Zihinsel Hazırlık*: Başarılı olmanın en önemli psikolojik faktörü olan öz güven duygusu, sporcunun kendisinde gördüğü teknik bir eksikliğin zihinde canlandırılmasıyla sağlanabilir. Olumsuz koşullarda başarılı performanslar ortaya konulduğunun zihinde canlandırılması, güvenin gelişmesine yardımcı olmaktadır. Sporcular sadece zihinde canlandırmayı yaşamazlar, aynı zamanda imgelemelerinin sonuçlarını da kontrol ederek bunun olumlu sonuçlarından da yararlanabilirler. Bu durum sporcularda olumlu benlik imajının ve öz güvenin gelişimine yardımcı olmaktadır (Kızıldağ, 2007).

c) *Kendi Kendine Konuşma*: Sporcuların motivasyonları düşük olduğunda, bazı zihinsel tekniklerle motivasyonları iyi seviyeye getirilebilir. Sporcu kendisine olumlu ifadeler kullanıp kendisini negatif durumlardan kurtarabilir. Sporcuların kendi kendisini olumlu ifadeler kullanarak aktive etmesi çok önemlidir (Konter, 1998). Sporcular, serbest zaman, müsabaka veya antrenmanlarda karşılaştıkları olumsuz düşünceler veya hareketlerin üstesinden ancak kendileri ile pozitif yönde konuşarak gelebilirler. Kendisi ile pozitif olarak konuşup kendisini motive eden sporcunun öz güveni artacağı söylenebilir.

d) *Hedef Belirleme*: Hedeflerin sürekli peşinden olmak ve bu hedefe odaklanmış olmak, insan davranışının temel düzenleyicileri olarak hizmet ettiğinden dolayı sporcuların performans ve öz güvenlerini yükseltmede hedef haritası kullanımı önemlidir. Sporcular, başarı ve performans durumlarını arttırmak için kendilerine istikrarlı bir şekilde bir hedef haritası oluşturmaları gerekir (Weinberg ve Gould, 2015). Hedefi olmayan bir sporcu ne yapması gerektiğini ve hangi yöne gideceğini

bilemez. Sporcuların doğru hedef belirleme konusunda da alanında uzmanlaşmış kişilerden bilgi almaların daha faydalı olacağı düşünülmektedir.



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Türü**

Araştırma mevcut durumu ortaya koyması açısından betimsel model bir araştırmayı temsil ederken, farklı branş sporcularının duygusal zeka, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından ise ilişki modelini kapsamaktadır.

#### **3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırma evrenini 2017-2018 sezonlarında aktif olarak futbol, basketbol, voleybol branşlarında profesyonel olarak aktif spor yapan 310 erkek 139 kadın olmak üzere toplamda 449 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden sistematik örnekleme tekniği kullanılmış olup araştırmanın örneklemini 150 basketbolcu, 150 voleybolcu ve 149 futbolcu oluşturmaktadır.

#### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırma verileri Adiloğulları ve Görgülü(2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 18 maddeli “Sporda Duygusal Zeka Envanteri” anketi, Akın (2007) tarafından geliştirilen 2 alt boyut 33 maddelik Özgüven Ölçeği ve Aypay (2010) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Genel Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır.

##### **3.3.1. Sporda Duygusal Zeka Envanteri**

Schutte ve ark. (1998) tarafından geliştirilen duygusal zeka envanter (emotional intelligence scale) temel alınarak sporcuların duygusal zeka yeteneklerini ölçmek için Lane ve ark. (2009) tarafından sporcu popülasyonu için uyarlaması yapılmıştır. Ayrıca envanter 19 madde ve 5 alt boyutludur. Alt boyutlar; başkalarının duygularını değerlendirme (BDD), kendi duygularını değerlendirme(KDD), duyguları düzenleme (DD), sosyal beceriler(SB), duyguların kullanımı(DK) dır. Envanter 5’ li likert yapıdadır (1=kesinlikle katılmıyorum; 5=kesinlikle katılıyorum). Envanterin Türk sporcu popülasyonu için uyarlaması Adiloğulları ve Görgülü (2015) tarafından yapılmış ve 18 madde ve 5 alt boyutlu olarak kullanılmasının uygun olduğu ifade edilmiştir. Envanterin yapılan uyarlama çalışmasında alt boyutlarının iç tutarlılık



katsayısı; BDD 0.69, KDD 0.85, DD 0.67, SB 0.61 ve DK 0.85 olarak belirlenmiş ve Sporda Duygusal Zeka Envanteri (SDZE) geçerli bir ölçme aracı olarak kabul edilmiştir (Adiloğulları ve Görgülü, 2015). Araştırmada; ölçeğin geneli için çıkan iç tutarlık katsayısı; 0,89 olarak tespit etmişlerdir.

### **3.3.2. Öz Güven Ölçeği**

Ölçek, kuramsal çerçeve bakımından Bandura'nın öz-yeterlik teorisi temel alınarak Akın (2007) tarafından, ortaöğretim öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 2 alt boyutlu (iç ve dış özgüven), 33 maddeli bir ölçektir. Çalışmamızda ölçeğin tamamı için iç tutarlık katsayısı 0,92 olarak çıkmıştır.

### **3.3.3. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (General Self-Efficacy Scale-GSE)**

Genel Öz-Yeterlik Ölçeği 1979 yılında Mathias Jerusalem ve Ralf Schawazzer tarafından geliştirilen ölçek, 20 maddeliyken 1981'de aynı araştırmacılar tarafından revize edilmiş ve madde sayısı 10'a indirilmiştir. Aypay (2010) ilettiğine göre Scholz ve arkadaşları (2002) genel öz-yeterlik ölçeğinin 25 dildeki versiyonlarını kullanarak elde ettikleri verilerine dayalı olarak hesapladıkları madde-toplam korelasyonlarında birkaç istisna dışında tüm maddelerin 0,30 ile 0,77 arasında değerler aldığını belirlemişlerdir. Ölçek 4 lü derecelendirme şeklindedir. Çalışmamızda ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,76 olarak çıkmıştır.

## **3.4. Araştırmanın Hipotezleri**

**H.1.**Cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutları değişim göstermektedir.

**H.2.**Branş değişkenine göre duygusal zeka envanteri genel ve alt boyutlarının puan ortalamaları değişim göstermektedir.

**H.3.** Eğitim değişkenine göre duygusal zeka envanteri genel ortalama ve alt boyutları değişim göstermektedir.

**H.4.** Yaş ve spor yapma yılına göre değişkenlerinin duygusal zeka envanteri genel ve alt boyutları değişim göstermektedir.

**H.5.** Eğitim değişkenine göre öz-yeterlik ölçeği puan ortalaması değişim göstermektedir.

**H.6.** Cinsiyet değişkenine göre öz-yeterlik ölçeği puan ortalaması değişim göstermektedir.

**H.7.** Branş değişkenine göre öz-yeterlik ölçeği puan ortalaması değişim göstermektedir.

**H.8.** Yaş ve spor yapma yılı değişkenlerine göre öz-yeterlik ölçeği puan ortalaması değişim göstermektedir.

**H.9.** Cinsiyet değişkenine göre özgüven ölçeği genel ortalama ve alt boyutları değişim göstermektedir.

**H.10.** Eğitim değişkenine göre özgüven ölçeği genel ortalama ve alt boyutları değişim göstermektedir.

**H.11.** Branş değişkenine göre özgüven ölçeği genel ortalama ve alt boyutları değişim göstermektedir.

**H.12.** Yaş ve spor yapma yılı değişkenlerine göre öz güven ölçeği genel ve alt boyutları değişim göstermektedir.

### **3.5. Veri Analizi**

Zihinsel Dayanıklılık Envanteri ve Duygusal Zeka Envanteri aracılığıyla toplanan veriler istatistiksel paket programında (SPSS.22) analiz edilip sonuçlar değerlendirilmiştir. Verilerin normallik testi Kolmogorov Smirnov ile yapılmıştır. Veriler normal dağıldığından ikili gruplarda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grupların analizinde ise tek varyans analizi yapılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiye ise Pearson korelasyon testiyle bakılmıştır.

### 3.6. Verilerin Etik Boyutu

Verilerin toplanması esnasında bizzat araştırmacı tarafından ve ölçeklerin ön yüzünde; elde edilen verilerin kesinlikle araştırmacı dışında herhangi bir kişi ve kurum ile paylaşılmayacağı ve gizli tutulacağı yazılı ve sözlü olarak beyan edilmiştir. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından/050.99-75 sayılı ve 05.03.2015 tarihli etik kurul onayı alınmıştır.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde elde edilen verilere ilişkin analizlerin sonuçları açıklanacaktır.

Tablo 1. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
Duygusal Zeka Ortalama	Erkek	310	3,70	0,61	-2,18	<b>0,02</b>
	Kadın	139	3,83	0,46		
Başkalarının Duygularını Düzenleme	Erkek	310	3,56	0,81	-2,24	<b>0,02</b>
	Kadın	139	3,73	0,58		
Kendi Duygularını Düzenleme	Erkek	310	3,88	0,81	-1,36	0,17
	Kadın	139	3,99	0,65		
Duyguları Düzenleme	Erkek	310	3,72	0,84	-0,15	0,88
	Kadın	139	3,73	0,81		
Sosyal Beceriler	Erkek	310	3,61	0,83	-1,94	<b>0,05</b>
	Kadın	139	3,77	0,70		
Duyguların Kullanımı	Erkek	310	3,75	0,71	-1,94	<b>0,05</b>
	Kadın	139	3,88	0,59		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların duygusal zeka puan ortalamalarının envanterin genel ortalaması ve envanterin alt boyutlarına göre cinsiyet değişkeni açısından farklılığına t-testi ile bakılan tablo-1 e göre;

Sporcuların Duygusal Zeka Envanteri genel puan ortalaması, Başkalarının Duygularını Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguları Kullanımı alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.05). Kadın sporcuların Duygusal Zeka Envanteri genel puan ortalaması, Başkalarının Duygularını Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguları Kullanımı alt boyutları puan ortalamalarının erkek sporculara göre daha yüksek olarak görülmektedir. Bununla birlikte Duygusal zeka envanterinin kendi duygularını düzenleme ve duyguları düzenleme alt boyutlarında ise istatistiksel açıdan cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 2. Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo

	Branş	N	Ortalama	SS	f	p
Duygusal Zeka Envanteri Ortalama	Futbol	149	3,62	0,64	5,35	0,00
	Basketbol	150	3,82	0,59		
	Voleybol	150	3,79	0,46		
Başkalarının Duygularını Düzenleme	Futbol	149	3,48	0,82	3,70	0,02
	Basketbol	150	3,63	0,79		
	Voleybol	150	3,71	0,60		
Kendi Duygularını Düzenleme	Futbol	149	3,76	0,85	5,83	0,00
	Basketbol	150	4,07	0,75		
	Voleybol	150	3,92	0,65		
Duyguların Düzenleme	Futbol	149	3,64	0,87	1,35	0,25
	Basketbol	150	3,80	0,87		
	Voleybol	150	3,72	0,75		
Sosyal Beceriler	Futbol	149	3,54	0,82	2,94	0,05
	Basketbol	150	3,68	0,83		
	Voleybol	150	3,76	0,73		
Duyguların Kullanımı	Futbol	149	3,66	0,71	4,40	0,01
	Basketbol	150	3,89	0,67		
	Voleybol	150	3,82	0,62		

P<0,05

Tablo-2 de çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre duygusal zeka envanteri genel ve alt boyutlarının puan ortalamalarının değişimine bakılmıştır. Buna göre;

Duygusal zeka envanterinin genel puan ortalamalarında futbol branşını yaptığını ifade eden sporcuların basketbol ve voleybol branşını yapan sporculara duygusal zeka envanteri genel puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük çıktığı Post-Hock Tukey testi ile bulunmuştur (p<0,05).

Başkalarının duygularının kullanımı alt boyutunda ise yine yapılan post-hock tukey testi analiz sonuçlarına göre, Futbol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarının voleybol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı

olarak düşük çıkmıştır. Ancak futbol ile basketbol, basketbol ile voleybol branşlarını yapan sporcuların puan ortaları arasında anlamlı olarak farklılık bulunamamıştır.

Kendi duygularını düzenleme alt boyutunda futbol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarının basketbol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Ancak futbol ile voleybol, basketbol ile voleybol branşlarını yapan sporcuların puan ortaları arasında anlamlı olarak farklılık bulunamamıştır.

Sosyal beceriler alt boyutunda ise yine yapılan post-hock tukey testi analiz sonuçlarına göre, Futbol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarının voleybol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Ancak futbol ile basketbol, basketbol ile voleybol branşlarını yapan sporcuların puan ortaları arasında anlamlı olarak farklılık bulunamamıştır.

Duyguların kullanımı alt boyutunda futbol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarının basketbol branşını yapan sporcuların puan ortalamalarından anlamlı olarak düşük çıkmıştır. Ancak futbol ile voleybol, basketbol ile voleybol branşlarını yapan sporcuların puan ortaları arasında anlamlı olarak farklılık bulunamamıştır.

Tablo 3. Çalışmaya katılan sporcuların eğitim değişkenine göre duygusal zeka ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo

	Eğitim	N	Ortalama	SS	t	P
Duygusal Zeka Ortalama	Lise	129	3,65	0,62	-2,02	<b>0,04</b>
	Lisans	320	3,78	0,55		
Başkalarının Duygularını Düzenleme	Lise	129	3,52	0,74	-1,51	0,13
	Lisans	320	3,64	0,75		
Kendi Duygularını Düzenleme	Lise	129	3,83	0,87	-1,42	0,15
	Lisans	320	3,95	0,72		
Duyguları Düzenleme	Lise	129	3,70	0,87	-0,25	0,80
	Lisans	320	3,73	0,82		
Sosyal Beceriler	Lise	129	3,64	0,79	-3,32	0,74
	Lisans	320	3,67	0,80		
Duyguların Kullanımı	Lise	129	3,64	0,76	-1,97	<b>0,00</b>
	Lisans	320	3,85	0,63		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların duygusal zeka puanı genel ortalaması ve Duyguların kullanımı alt boyutu puan ortalamalarında Lisans mezunu olan sporcuların skorlarının lise mezunu olan sporculara göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p<0,05). Diğer alt boyutlarda ise istatistiksel olarak anlamlı farklıklar bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin duygusal zeka envanteri ve alt boyutları ile ilişki tablosu

		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.Yaş</b>	<b>R</b>	1							
	<b>P</b>								
	<b>N</b>	449							
<b>2. Spor Yılı</b>	<b>R</b>	0,47**	1						
	<b>P</b>	0,00							
	<b>N</b>	449	449						
<b>3. SDZE</b>	<b>R</b>	-0,01	-0,07	1					
	<b>P</b>	0,76	0,13						
	<b>N</b>	449	449	449					
<b>4.BDD</b>	<b>R</b>	-0,01	-0,05	<b>0,72**</b>	1				
	<b>P</b>	0,68	0,26	<b>0,00</b>					
	<b>N</b>	449	449	<b>449</b>	449				
<b>5.KDD</b>	<b>R</b>	0,02	-0,02	<b>0,80**</b>	<b>0,52**</b>	1			
	<b>P</b>	0,62	0,58	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>				
	<b>N</b>	449	449	<b>449</b>	<b>449</b>	449			
<b>6.DD</b>	<b>R</b>	0,03	-0,03	<b>0,64**</b>	<b>0,26**</b>	<b>0,44**</b>	1		
	<b>P</b>	0,41	0,42	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
	<b>N</b>	449	449	<b>449</b>	<b>449</b>	<b>449</b>	449		
<b>7.SB</b>	<b>R</b>	-0,10*	-0,10*	<b>0,72**</b>	<b>0,41**</b>	<b>0,43**</b>	<b>0,43**</b>	1	
	<b>P</b>	0,02	0,02	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
	<b>N</b>	449	449	<b>449</b>	<b>449</b>	<b>449</b>	<b>449</b>	449	
<b>8.DK</b>	<b>R</b>	0,01	-0,04	<b>0,87**</b>	<b>0,46**</b>	<b>0,65**</b>	<b>0,53**</b>	<b>0,52**</b>	1
	<b>P</b>	0,80	0,31	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
	<b>N</b>	449	449	<b>449</b>	<b>449</b>	<b>449</b>	<b>449</b>	<b>449</b>	449

Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılları ile duygusal zeka envanteri ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).



Tablo 5. Çalışmaya katılan sporcuların eğitim değişkenine öz-yeterlik ölçeği puan ortalamasının değişimini gösteren tablo

	Eğitim	N	Ortalama	SS	t	p
Öz-yeterlik	Lise	129	2,97	0,44	1,40	0,16
	Lisans	320	3,04	0,40		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik puan ortalamalarının eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 6. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine öz-yeterlik ölçeği puan ortalamasının değişimini gösteren tablo

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
Öz-yeterlik	Erkek	310	3,01	0,42	-0,50	0,61
	Kadın	139	3,03	0,40		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 7. Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine öz-yeterlik ölçeği puan ortalamasının değişimini gösteren tablo

Branş	N	Ortalama	SS	f	p
Futbol	149	2,99	0,39	0,67	0,51
Basketbol	150	3,02	0,45		
Voleybol	150	3,04	0,39		
Toplam	449	3,02	0,41		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik puan ortalamalarının branş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir (p>0,05).

Tablo 8. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin öz-yeterlik ile ilişki tablosu

		1	2	3
Yaş	r	1		
	p			
Spor yapma yılı	r	0,47	1	
	p	0,00		
Öz-yeterlik	r	0,04	0,03	1
	p	0,34	0,50	

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılları ile öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05).

Tablo 9. Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre Öz güven ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
İç Özgüven	Erkek	310	3,87	0,59	-0,96	0,33
	Kadın	139	3,93	0,49		
Dış Özgüven	Erkek	310	3,88	0,60	-1,90	<b>0,05*</b>
	Kadın	139	3,99	0,48		
Özgüven Ort.	Erkek	310	3,87	0,57	-1,49	0,13
	Kadın	139	3,96	0,47		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların öz güven ölçeği genel ortalama puanı ve iç öz güven puan ortalamasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Bununla birlikte dış öz güven puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Kadın sporcuların dış öz güven puan ortalamaları erkek sporculara göre daha yüksektir.

Tablo10. Çalışmaya katılan sporcuların eğitim değişkenine göre öz güven ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo

	<b>Eğitim</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
İç Özgüven	Lise	129	3,86	0,62	-0,54	0,58
	Lisans	320	3,90	0,54		
Dış Özgüven	Lise	129	3,89	0,63	-0,63	0,52
	Lisans	320	3,93	0,54		
Özgüven Ort.	Lise	129	3,88	0,61	-0,61	0,54
	Lisans	320	3,91	0,51		

P<0,05

Tablo 11. Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre öz güven ölçeği genel ortalama ve alt boyutlarının değişimini gösteren tablo

	<b>Branş</b>	<b>N</b>	<b>Ortalama</b>	<b>SS</b>	<b>f</b>	<b>p</b>
İç Özgüven	Futbol	149	3,81	0,66	2,44	0,08
	Basketbol	150	3,94	0,50		
	Voleybol	150	3,91	0,51		
Dış Özgüven	Futbol	149	3,79	0,65	5,06	0,00*
	Basketbol	150	3,96	0,54		
	Voleybol	150	3,98	0,48		
Özgüven Ort.	Futbol	149	3,80	0,64	3,81	0,02*
	Basketbol	150	3,95	0,48		
	Voleybol	150	3,95	0,48		

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların iç özgüven puan ortalamalarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>0,05$ ). Bunun yanı sıra dış özgüven ve özgüven ölçeği puan ortalamasında basketbol ve voleybolcuların puan ortalamalarının futbolculara göre anlamlı derece de yüksek çıkmıştır ( $p<0,05$ ).

Tablo 12. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve spor yapma yılı değişkenlerinin öz güven ve alt boyutları ile ilişki tablosu

		1	2	3	4	5
Yaş	r	1				
	p					
Spor yılı	r	0,47**	1			
	p	0,00				
İç özgüven	r	-0,03	-0,00	1		
	p	0,53	0,91			
Dış Özgüven	r	-0,09	-0,00	0,85**	1	
	p	0,05	0,95	0,00		
Özgüven Ort.	r	-0,06	-0,00	0,96**	0,96**	1
	p	0,18	0,92	0,00	0,00	

P<0,05

Tablo13. Sporcuların duygusal zeka, öz-yeterlik ve öz güven düzeyleri arasındaki ilişki

		Duygusal zekâ	Öz yeterlik	Özgüven
Duygusal zeka	r	1		
	p			
Öz-yeterlik	r	<b>0,22**</b>	1	
	p	<b>0,00</b>		
Özgüven	r	<b>0,42**</b>	<b>0,52**</b>	1
	p	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	

P<0,05

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0,22$ ,  $p<0,00$ ). Sporcuların öz-yeterlik algıları arttıkça, duygusal zeka düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik ile öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0,52$ ,  $p<0,00$ ). Sporcuların öz-yeterlik algıları arttıkça, duygusal zeka düzeylerinin arttığı söylenebilir.

Çalışmaya katılan sporcuların öz güven ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0,42$ ,  $p<0,00$ ). Sporcuların öz güven algıları arttıkça, duygusal zeka düzeylerinin arttığı söylenebilir.



## 5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada; profesyonel futbol, basketbol ve voleybol branşlarında ki sporculardan oluşan araştırma gruplarında, duygusal zeka, öz-yeterlik ve öz güven arasındaki ilişkisel yapının incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların Cinsiyet değişkenine göre yapılan analizlerine baktığımızda, Duygusal Zeka Envanteri genel puan ortalaması, Başkalarının Duygularını Düzenleme alt boyutu, Sosyal Beceriler alt boyutu ve Duyguları Kullanımı alt boyutlarında kadın sporcuların puan ortalamaları, erkek sporcuların puan ortalamalarından daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Alan yazındaki bazı araştırmaların bulguları incelendiğinde, kadın katılımcıların duygusal zeka puanlarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Mayer ve Geher, 1996; Schutte ve ark., 1998; Mayer, ve ark., 1999; Mandell ve Pherwani, 2003; Tatar ve ark., 2011) Bu çalışmaların sonuçları araştırmamızın cinsiyet değişkeni açasından destekler niteliktedir. Ayrıca, Dosseville ve ark. (2014) çalışmalarında, duygusal zekanın cinsiyet değişkenine göre öz kontrol ve sosyallik alt boyut ortalamalarında erkek sporcuların ortalamalarını kadın sporculara göre daha yüksek bulunmasına rağmen toplam duygusal zeka puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. ( $P>0,05$ ) Yazıcı (2016) tarafından yapılan çalışmaya göre cinsiyet değişkeni açasından duygusal zekaya yönelik anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.

Duygusal zeka ile ilgili literatür incelendiğine cinsiyet değişkenine göre bazı çalışmalarda anlamlı sonuç bulurken bazılarında anlamlı bir sonuca varılamamıştır. Bu bağlamda araştırmalar kullanılan ölçek farklılıklarına örneklerimin farklılaşmasına ve bölgesel ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Çalışmaya katılan sporcuların duygusal zeka genel puan ortalamaları, futbolcularda 3,64, voleybolcularda 3,79 ve basketbolcularda 3,82 bulunmuştur.

Adiloğulları (2011), tarafından yapılan profesyonel futbolcularda duygusal zeka ile örgütsel bağlılık ilişkisi adlı çalışmada, futbolcuların genel duygusal zeka ortalama puanlarını 3,61 olarak bulunmuştur. Özdayı ve Yoncalık (2017) tarafından yapılan

araştırmada, duygusal zeka ölçeği olarak Shutte ve ark., (1998) tarafından geliştirilen ve Lane ve ark., (2009) tarafından revize edilerek sporda kullanım için uyarlanan “Sporda Duygusal Zeka Envanteri” kullanılarak, elit sporcuların duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmada, Genel duygusal zeka ortalama puanları; futbolcularda 70,06, basketbolcularda 73,87, voleybolcularda 73,93 bulunmuştur.

Çalışmaya katılan sporcuların Eğitim durumuna göre yapılan analizlerine baktığımızda, duygusal zeka envanteri genel puan ortalamaları ve duyguların kullanımını alt boyutu puan ortalamalarında, Lisans mezunu olan sporcuların puan ortalamaları lise mezunu olan sporculara göre istatistiksel olarak anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ).

Ayrancı ve ark., (2018), Schutte duygusal zeka ölçeğini kullanarak, 191 bocce sporcularıyla yaptığı çalışmalarında, Duygusal zekanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Çalışmamızla paralellik gösteren bir çalışma olarak, Özdemir ve Özdemir (2007), Emotional Intelligence Scale-Duygusal Zeka Ölçeğini kullanarak, Akademik ve idari personel üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, yüksek lisans mezunu olan çalışan bireylerin doktora mezunu olan çalışanlara göre daha düşük kendini motive etme puanı ve de doktora mezunu bireylerin ön lisans ya da lisans mezunu olan çalışanlara göre daha yüksek empati skoruna sahip oldukları saptanarak, duygusal zekanın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır.

Duygusal zeka ile ilgili literatür incelendiğinde eğitim düzeyleri değişkenine göre baci çalışmalarda anlamlı sonuçlara ulaşılırken bazılarında anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Bu bağlamda araştırmalar kullanılan ölçek farklılıklarına örneklerimin farklılaşmasına ve bölgesel ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Çalışmamızla benzer sonuçları taşıyan Yıldırım (2012) tarafından beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlikleri ile örgütsel vatandaşlık davranışlarının incelenmesine yönelik olarak düzenlenen çalışma sonucunda kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterliklerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Yine başka bir çalışmada Keskin ve Orgun (2006), tarafından öğrencilere yapılan çalışmada öz-etkililik-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmaların sonuçları araştırmamızın cinsiyet değişkeni açısından destekler niteliktedir. Bu çalışmadan farklı olarak Şahin (2016) tarafından Konya ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendini sevme ve öz-yeterliklerinin incelenmesi amacıyla düzenlenen araştırmada erkeklerin öz-yeterliğinin kadınlara kıyasla daha fazla olduğu saptanmıştır. Öksüz (2018), tarafından spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile öz-etkililik-yeterlik düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılan araştırmada öz- etkililik-yeterlik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre erkek katılımcıların kadınlara göre öz-etkililik-yeterlik düzeylerinin daha iyi olduğu görülmektedir.

Öz-yeterlik ile ilgili literatür incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmalar kullanılan ölçek farklılıklarına örneklerimin farklılaşmasına ve bölgesel ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik puan ortalamalarının eğitim seviyesi değişkenine göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Çalışmamızla benzer sonuçları taşıyan Özçete (2018) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, Yüksek lisans eğitimi alan ile almayanlar arasında Öz-Yeterlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmamıştır. Ayrıca Toklu (2010), tarafından yapılan tenis antrenörlerin de liderlik özellikleri ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi adlı çalışmasında, antrenörlerin öz-yeterlik durumlarında eğitim seviyeleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık



tespit edilmemiştir. Başka bir çalışmada ise Uğur (2010) tarafından yapılan; yönetici hemşirelerin eğitim durumlarına göre öz-etkililik-yeterlik ölçeği ve alt boyutlarından, lisans ve yüksek lisans mezunu yöneticilerin, lise ve ön lisans mezunlarına göre daha yüksek puanlar aldığı, bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Literatüre bakıldığında öz-yeterliğin eğitim değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmalar kullanılan ölçek farklılıklarına örneklerimin farklılaşmasına ve bölgesel ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Çalışmaya katılan sporcuların cinsiyet değişkenine göre Öz Güven Ölçeği alt boyutu olan Dış Özgüven puan ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Kadın sporcuların Dış Öz güven puan ortalamaları, erkek sporculara göre daha yüksek bulunmuştur.

Alan yazındaki bazı araştırmaların bulguları incelendiğinde, kadın sporcuların Dış Özgüven puan ortalamalarının, erkek sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kaya, 2017; Can ve Kaçay, 2016). Bu araştırmaların sonuçları çalışmamızı cinsiyet değişkeni açısından destekler niteliktedir. Ayrıca, Yıldırım (2018), Akın (2007) tarafından geliştirilen özgüven ölçeğini kullanarak, üniversitelerde spor yapan ve yapmayan öğrencilerin öz güven düzeylerinin incelenmesi adlı çalışmasına bakıldığında, erkek öğrencilerin hem iç hem de dış öz güven düzeylerinin, kadın öğrencilere göre daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir. Duman ve ark., (2016), Futbol hakemlerinde; stres, öz güven, karar verme adlı çalışmasına bakıldığında, kadın veya erkek olmanın öz güven üzerine bir farklılık göstermediğini saptamışlardır.

Literatüre bakıldığında öz güvenin cinsiyet değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmalar kullanılan ölçek farklılıklarına örneklerimin farklılaşmasına ve bölgesel ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Çalışmaya katılan sporcuların branş değişkenine göre Dış Öz güven alt boyutu ve Öz güven Ölçeği puan ortalamalarında basketbol ve voleybolcuların puan ortalamaları, futbolculara göre daha yüksek çıkmıştır ( $p<0,05$ ).

Çetinkaya (2015), Vealey (1986) tarafından sportif güveni değerlendirmek için geliştirilen ölçme aracının bir alt boyutu olan Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ) kullanarak, 4 farklı branşta (futbol, voleybol, basketbol, hentbol) 239 erkek ve 246 kadın olmak üzere toplam 485 üst düzey sporcuyla, takım sporlarında sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven ilişkisi adlı çalışmasına bakıldığında, sporcuların branşlarına göre kendine güven düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır.

Literatüre bakıldığında öz güvenin branş değişkenine göre bazı çalışmalarda farklılaştığı, bazı çalışmalarda farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bağlamda araştırmalar kullanılan ölçek farklılıklarına örneklerimin farklılaşmasına ve bölgesel ve kültürel farklılıklardan kaynaklanır.

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0,22$ ,  $p<0,00$ ).

Çalışmamızla benzer sonuçları taşıyan Rastegar ve Memarpour (2009) tarafından, veri toplama aracı olarak Duygusal Zeka Ölçeği (Schutte ve arkadaşları, 1998 ) kullanılarak yapılan, The relationship between emotional intelligence and self-efficacy among Iranian EFL teachers adlı çalışmaya baktığımızda, duygusal zeka ile öz- yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptanmıştır.

Çalışmaya katılan sporcuların öz-yeterlik ile öz güven düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır ( $r=0,52$ ,  $p<0,00$ ).

Çalışmamızla benzer sonuçları taşıyan Doğru (2017) tarafından yapılan beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin öz güven ve öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi adlı çalışmaya bakıldığında, yapılan istatistiksel analizler sonucunda öğrencilerin öz güven ile öz-yeterlik puanları arasındaki ilişkiye bakıldığında;  $r(141) = 0,28$ ,  $p<0,01$  düzeyinde zayıf da olsa pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

## 6. ÖNERİLER

Çalışmamızdan elde edilen veriler ışığında, araştırmacılara ve uygulayıcılara aşağıdaki öneriler sunulmaktadır.

Bu çalışmadaki örneklem 449 elit sporcuya kapsamaktadır. İlerideki çalışmalar daha geniş örneklem gruplarıyla yapılabilir.

Kişisel bilgi formu değiştirilerek yapılacak uygulamalarla sporcuların özgüven değerlerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi farklı bakış açıları kazanılmasını sağlayabilir.

Elde edilen sonuçlar, daha fazla ulusal ve uluslararası veriler ile kıyaslanıp ilgili literatüre kazandırılabilir.

Sporcuların psikolojik ihtiyaçları dikkate alınarak uygun rehberlik ve danışmanlık hizmetinin verilmesi önerilmektedir.

## 7. KAYNAKÇA

- Adiloğulları İ, Görgülü R, Sporda duygusal zeka envanterinin uyarlama çalışması. *International Journal of Sport, Exercise & Training Ciences. IJSETS*. 2016; 1: 2, 83-94. DOI: 10.18826/ijsets.05333
- Adiloğulları İ. Profesyonel futbolcularda duygusal zekâ ile örgütsel bağlılık ilişkisi. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora tezi, 2011; 174 sayfa, İstanbul: 173 sayfa, (Prof. Dr. Turgay Biçer)
- Akın A. Özgüven ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özellikleri. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007; 12(5):167-176.
- Altıntaş E. Öz Güven Kuramdan Uygulamaya. (1. Baskı) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.
- Ashkanas NM. Emotions in organizations: A multilevel perspective. In F. Dansereau, & F. J. Yammarino (Eds.), *Research in multi-level issues: Multi-level issues in organizational behavior and strategy*, 2003; 5(2): 9–54.
- Ayatay A.Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010; 11(2): 113–131
- Aydoğan H. Evaluation of fourth-grade primary school students attitudes and self-efficacy towards physical education course using socio-cultural approach. *Educational Research and Reviews*, 2016;11(22):2034-2047.
- Aydoğan H. The analysis of the 5th grade students' attitudes and self-efficacy for physical education course in terms of demographic characteristics. *Journal of Education and Training Studies*, 2017; 5(1): 141-151.
- Baltacı H. İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Bilgisayar Tutumları ile Öz-Yeterlilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, İstanbul*, 2008, 165 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Levent Deniz)
- Bandura A. The Assessment And Predictive Generality of Self-Percepts of Efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 1982, 13(3): 195-9.
- Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman. 1997.
- Bandura A. *Social Learning Theory*. Albert Bandura (Ed), New Jersey: Prentice Hall, 1977.
- Bandura A. Growing Primacy of Human Agency in Adaptation and Change in the Electronic Era. *European Psychologist* 2002, 7(1): 2–16.

- BarOn R. BarOn emotional quotient inventory: Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 1997.
- Baçoğlu ST. Sınav Kaygısı ile Özgüven Arasındaki İlişkinin Erinlik Döneminde İncelenmesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İnsan Bilimleri ve Felsefe Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Maltepe Üniversitesi 2007, 134 sayfa, (Prof. Dr. Mücella Uluğ)
- Baştuğ G, Duman S, Akçakoyun F, Karadeniz F. Futbol Hakemlerinde; Stres, Özgüven, Karar Verme, Journal of Human Sciences. 2016, (3):13-540
- Bayköse N. Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü. 2014, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya, 106 sayfa, (Doç. Dr. Yalçın Kaya)
- Bayköse N, Eryücel ME. Validity and reliability study of exercise imagery inventory for individuals doing exercise, The Turkish Online Journal of Educational Technology.(November Special Issue) 2018; 2(11):883-887.
- Bilgin O. Ergenlerde Öz Güven Düzeyinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2011, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Sakarya, 141 sayfa, (Prof. Dr. Ersin Altıntaş)
- Boyatzis CJ, Chazan E, Ting CZ. Preschool children's decoding of facial emotions. The Journal of Genetic Psychology, 1993;154(3):375-382.
- Bouffard-Bouchard T. Influence of Self-Efficacy on Performance in Acognitivet Ask. Journal of Social Psychology 1990;130(17): 353-63.
- Brewer JA, Sinha R, Chen JA, Michalsen RN, Babuscio TA. Nich. Mindfulness Training and Stress Reactivity in Substance Abuse: Results From a Randomized, Controlled Stage Pilot Study. Substance Abuse 2009; 6(30): 306-17.
- Brody LR, Hall JA. Gender and Emotion. Handbook of Emotions, M Levis, J Havilland (Ed), New York, Guilford Press. 1993.
- Burton K, Platts B. Confidence for Dummies. (Çev. A. Özkan). Ankara: Nobel Yaşam Yayıncılık, 2017.
- Büyükbayrak N. Mediatonal Role Of Co-Parenting In The Relation Between Emotional Intelligence Of Parents And Social Skill Levels Of Their Children. 2019, Istanbul Bılgı University Institute Of Social Science Clinical Psychology, Master's Degree Program, İstanbul.

- Can Y, Kaçay Z. Sporcu kimlik algısı ile cesaret ve özgüven duyguları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*. 2016;13(3): 6176-6184. doi:10.14687 /jhs.v13i3.4353
- Camras L, Allison K. Children's understanding of facial expression and and verbal labels. *Journal of Nonverbal Behavior*, 1985; 9:84-94.
- Campos J, Barret K, Lamp M. Socioemotional development. *Handbook of Child Psychology: Infancy and Develomental Psychology*, PH Mussen (Ed), New York, Wiley, 1983: s.783-915.
- Coleman KP, Karraker HK. Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications. *Developmental Review* 1997;18: 47-85.
- Cooper R, Sawaf A. Liderlikte duygusal zeka, Çev. Zelal Bedriye Ayman, Banu Sancar, 3. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık, 2003.
- Cote S, Miners CTH. Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance. *Administrative Science Quarterly*, 2006;51: 1-28.
- Cox HR. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. 5 nd ed. 2002. New York:
- Crawford J, Kippax S, Onyx J. *Emotion and Gender*. London: Sage Publications, 1992: s.15-36.
- Craig E. *Human Development*. New Jersey, Prentice Hall, 1989: s. 273-279.
- Cüceloğlu D. *İnsan ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramlar*. (12. Baskı) İstanbul: Remzi Kitabevi. 2003
- Çakar U., Arbak Y. Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2004; 6(3):23-48.
- Çelenk İ. *Örgütlerde duygusal zeka ve psikolojik yıldırma*. 2015, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Denizli.
- Dirik K. *Ergenlerde Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Öz-Güven Arasındaki İlişkilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. 2016, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, İstanbul, 71 sayfa, (Prof. Dr. Mustafa Zahit Seraslan)
- Doğru Z. *Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi (BESAD)*, 2017; 9(1):13-23.
- Donald MG. *Handbook of Self and Identity*, Guilford Press. 2003

- Doruk EK. İlişkilerdeki Başarının Anahtarı: 'Öz Güven'. İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 2005; 23, 259-267.
- Ekinci NE, Özdilek Ç, Deryahanoğlu G, Üstün ÜD. Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi; 2014; 1(1):36 – 42.
- Engür M. Performans başarısızlığı değerlendirme envanteri ve kendinle konuşma anketinin türk sporcu popülasyonu'na uyarlanması ve uygulanması. 2011, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Sporda psikososyal alanlar anabilim dalı, Doktora tezi, İzmir, 121 sayfa, (Prof. Dr. Birol Doğan)
- Erişim adresi: sozluk.gov.tr, Erişim Tarihi: 06.06.2019.
- Feldman RS. Understanding Psychology, 4th Edition. Boston, McGraw-Hill College 1996: 292.
- Gacar A. Examination of Sport-Specific Achievement Motivation Level of Super League Handball Players in Universities. European Journal of Experimental Biology, 2013; 3:1, 181-184.
- Gardner H., Hatch T. Multiple intelligences go to school: Educational implications of the theory of multiple intelligences. Educational Researcher, 1989;18:8, 4-9.
- Gillian B., Freda M. Psikolojinin abc'si, Çev: Zeliha İyidoğan Babayigit, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 1998.
- Goleman D. Emotional intelligence. New York: Bantam Books, 1995.
- Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, London: Cox & Wyman Ltd, 1996.
- Goleman D. Duygusal zekâ. (Çev: Banu Seçkin Yüksel). (11.basım). İstanbul: Varlık Yayınları, 1999.
- Gross AL, Ballif B. Children's understanding of emotion from facial expressions and situations: A review. Developmental Review, 1991;11:368-398.
- Gümüştül O, Kalkavan A, Özdilek Ç, Demirel M. Evaluation of Alexithymia Level İn Individuals Who Do Sports or Not According To Some Variables. The Online Journal of Recreation and Sport, 2013; 19.
- Hardy L., Jones G., Gould D. Understanding Psychological Preparation For Sport, John Wiley ve Sons Ltd., Chichester, England, 2007.
- Haviland J, Lelwica M. The induced affect response. Developmental Psychology, 1987; 23:97-104.
- Kasatura İ. Kişilik ve Öz Güven. (1. Baskı) İstanbul: Evrim Yayınevi, 1998.

- Karageorghis C., Terry P. Inside Sport Psychology. (1st Edition) USA: Human, Kinetics, 2010.
- Kaya C. Sosyal Latin Dansçılarında Öz Güven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2017.İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. (Yüksek lisans tezi, İstanbul, 50 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Türker Bıyıklı)
- Keskin G, Orgun F. Öğrencilerin öz-etkililik yeterlik düzeyleri ile basa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 2006; (21):7: 92-99.
- Kızıldağ E. Farklı Spor Branşındaki Sporcuların İmgeleme Biçimleri. 2007, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Mersin. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Dokuzuncu baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara. 2005.
- Kurbanoglu S. Öz-yeterlilik İnancı ve Bilgi Profesyonelleri İçin Önemi, Bilgi Dünyası Yayınevi 2004; 5(2): 137-52.
- Laksman MN, Whissel C. Children's understanding of facial expression of emotion II: Drawing of emotion-faces. Perceptual and Motor Skills, 1991; 72:1228-1230.
- Lane AM, Meyer BM, Devenport T J, Davies K A, Thelwell R., Gill GS., Weston N. Validity of the emotional intelligence scale for use in sport. Journal of Sport Science and Medicine, 2009; 289-295.
- Lindenfield G. Kendine Güvenen Çocuklar Yetiştirmek. (Çev. E. Yüksel). İstanbul: Yakamoz Kitap, 2011.
- Lombardo T. Thinking Ahead: The Value od Future Consciousness. Amazing Future Science & Technology 2006;40(1): 45-50.
- Luszczynska A, Scholz U, Schwarzer R. The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. The Journal of Psychology 2005, 139 (5): 439-57
- Luszczynska A, Gutie Rrez-Don AB, Schwarzer R. General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries. International Journal of Psychology 2005, 40(2): 80-9.
- Maboçoğlu F. 2006. Duygusal zeka ve duygusal zekanın gelişimine katkıda bulunan etkenler. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Ankara, 179 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Öznur Özdoğan)
- Mandell B, Pherwani S. Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: a gender comparison. Journal of Business and Psychology, 2003; 3-17.



- Mayer J D, Caruso DR, Salovey P. Emotional intelligence meets standards for traditional intelligence. *Intelligence*, 1999; 267-298.
- Mayer JD, Geher G. Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*. 1996; 89-113.
- Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence? Emotional development and emotional intelligence: Educational implications. New York: Asic Books. 1997.
- MEB. Çocuk gelişimi ve eğitimi 0-72 Ay Bilişsel Gelişim. Ankara: MEB Yayınevi, 2015
- McGraw-Hill Companies Lavallec. D, Kremer, J, Moran A, and Williams M. *Sports Psychology: Contemporary Themes*. 2004. New York: Palgrave Macmillan.
- Merey B. Yetişkinlerde Öz Güven Duygusu ile Anksiyete Düzeyi Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması ve Kültürlerarası Bir Yaklaşım. 2010, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul, 184 sayfa. (Prof. Dr. Mücella Uluğ)
- Miçooğulları BO, Kirazcı S. Sporda Kendine Güven Kaynakları Ölçeğinin Türk Popülasyonuna Uyarlanması. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences* 2010; (21):4, 154–163
- Mollaoğulları H, Alptuğ EC. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2013; 31: 135-143.
- Mutluer S. Öz güven Oluşmasında Manevi Değerlerin Rolü. 2006, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Ankara, 183 sayfa, (Doç. Dr. Öznur Özdoğan)
- Ocak R. Why Emotional Intelligence And Empathy Matter In Business Settings. 2016 An Investigation Of Their Predictors And Their Contribution To Job Satisfaction And Conflict Management. Istanbul Bilgi University Graduate School Of Social Sciences Department Of Organizational Psychology, İstanbul.
- Oktay H. İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Motivasyonu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2007, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Yönetimi ve Denetimi Anabilin Dalı. Yüksek lisans tezi, İstanbul, 153 sayfa, (Doç. Dr. Halil Ekşi)
- Ödemiş M. 12 Haftalık Latin Dans Eğitiminin Üniversite Öğrencileri Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi 2014 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek lisans tezi, Çanakkale, 59 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. İlhan Adiloğulları)

- Öksüz N. Spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi. 2018, Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Özaslan A. The Relationship Between Social Intelligence, Cultural Intelligence, Anxiety, Attitude Levels And Willingness To Communicate In English 2017. Republic Of Turkey Erciyes University Institute Of Social Sciences Department Of English Language And Literature, Master of arts, Kayseri.
- Özçete G. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleklerine ilişkin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi ve öğretmenlerin iş doyum analizi (Niğde İli Örneği). 2018, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek lisans tezi, Niğde, 150 sayfa, (Doç. Dr. Hüdaverdi Mamak)
- Özdayı N, Yoncalık O. E lit sporcuların duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Diyalektolog Sosyal Araştırmalar Hakemli Dergisi*, 2017; 85-98.
- Özdemir AY, Özdemir A. Duygusal zeka ve çatışma yönetimi stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi: üniversitede çalışan akademik ve idari personel üzerine uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2007; 3:393-410.
- Özkara A, Kalkavan A, Çavdar S. Spor bilimleri alanında eğitim alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin araştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2015; 3:(3), 336-346.
- Pajares F. Self-Efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 1996; 66: (4): 543-578.
- Pajares F. Self-Efficacy Beliefs, Motivation, and Achievement in Writing: A Review of The Literature. *Reading and Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties* 2003, 19: 139-58.
- Profty L, Whissel C. Children's understanding of facial expression of emotion I: Voluntary creation of emotion-faces. *Perceptual and Motor Skills*, 1991; 73:199-202.
- Ramazanoğlu F, Çoban B. Elit Taekwondocuların Spor Doyum Düzeylerinin Belirlenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2004; 14:2, 321-330.
- Rastegar M., Memarpour S. The relationship between emotional intelligence and self-efficacy among Iranian EFL teachers. *System*, 2009; 37: 700–707.
- Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 1990; 9: 185-211.

- Sarıçam H, Güven M. Özgüven ve dini tutum. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 2012;5(7):574.
- Sayıl M. Okul öncesi dönemdeki çocukların duygusal yüz ifadelerini tanıma ve çizme becerileri, *Türk Psikoloji Dergisi*, 1996; 11:(36),61-69.
- Scherbaum C, Cohen-Charash Y, Kern MJ. Measuring General Self Efficacy: A Comparison of Three Measures Using Item Response Theory. *Educational and Psychological Measurement* 2006; 66:(6), 1047-63.
- Schunk HD. Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist* 1991; 26: 207-31.
- Schutte NS, Malouff JM, Hall LH, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, Dornheim L. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 1998; 167-177.
- Solomon RC, Flores F. *Building Trust: In Business, Politics, Relationships, and Life*. (1st Edition) Oxford: Oxford University Press, 2003.
- Şahin M. Konya ilindeki beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin kendini sevme ve öz yeterliklerinin incelenmesi. 2016, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksek lisans tezi, Kütahya, 106 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Baybars Recep Eynur)
- Şakar M, Bayköse N, Eryücel ME. Mediator Role of Motivational Self Talk in the Relation of Life Satisfaction and Mental Toughness, *The Turkish Online Journal of Educational Technology*. (November Special Issue) 2018: 121-127
- Tatar A, Tok S, Saltukoğlu G. Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zeka ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmoloji Bülteni*, 2011; 21:(4),325-338.
- Tepe D. Okulöncesi Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançlarını Belirleme Ölçeği Geliştirme. *Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*, 2011
- Togo OT, Caz C., Kayhan RF. The Relationship Between Resilience and Constant Hope In Students Studying Sports Science. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 583-589.
- Toklu O. Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi. 2010, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi. Konya, 110 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Turgut Kaplan)

- Tooby J. Cosmides L. The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 1990; 11, 375-424.
- Toraman Ç. Kars İlinde Aile Ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğüne Bağlı Çocuk Evlerinde Kalan Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık, Öz Yeterlik Ve Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. 2018, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, İstanbul, 88 sayfa, (Doç. Dr. Cemal Onur Noyan)
- Uğur E. Yönetici hemşirelerin koçluk becerileri ve öz etkililik-yeterlilik algılamaları. 2010 Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, İstanbul, 136 sayfa, (Prof. Dr. Necmiye Sabuncu)
- Ulusoy A, Aytar GA, Köksal AA, Subaşı G, Ünver G, Erdamar KG. Eğitim Psikolojisi. Ankara, Anı Yayıncılık, 2011.
- Ünsar AS, Dinçer D. Duygusal Zekanın İşten Ayrılma Eğilimine Etkisi: Bir Alan Araştırması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014;4:(7), 55-66.
- Üstun UD, Ersoy A., Berk, A. An Investigation on Time Management and Communication Skills of Physical Education and Sport Students. *Sp. Soc. Int. J Ph Ed Sp*. 2017; 3, 12.
- Vealey SR. Mental skills training in sport. In G. Tenenbaum, R. Eklund, & R. Singer (Eds.), *Handbook of Sport Psychology*. New Jersey: Wiley. 2007;p.287-309
- Walden TA, Field TM. Discrimination of facial expressions by preschool children. *Child Development*, 1982; 53:13:(12)- 1319.
- Wechsler D. The measurement and appraisal of adult intelligence. Williams & Wilkins, Baltimore, 1958
- Weinberg RS, Gould D. Spor ve Egzersiz Psikolojisinin Temelleri. (Çev. M. Şahin ve Z. Koruç.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 2015.
- Wood R, Bandura A. Social Cognitive Theory of Organizational Management, 1989; 4 (3), 361-384.
- Yarımkaya E. 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Öz Güven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerisi Üzerine Etkisi. 2013, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya, 79 sayfa, (Doç. Dr. Mehibe Akandere)
- Yazıcı A. Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekâ'nın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 2016. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans tezi. Ankara. 78 sayfa. (Doç. Dr. Mehmet Güçlü)

Yenilmez K, Kakmacı Ö. İlköğretim Yedinci Sınıf Öğrencilerinin Matematikteki Hazır Bulunuşluk Düzeyi. Kastamonu Eğitim Dergisi 2008, 16(2): 529-42.

Yetim A, Cengiz R. İletişim ve spor. Berikan Yayınevi Ankara, 2010: 13.

Yıldırım F. Sportif Sürekli Kendine Güven Alt Ölçeğinin Uyarlanması ve Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Sportif Sürekli Kendine Güvenin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2013, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Mersin, 88 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Manolya Akın)

Yıldırım F, İlhan İÖ. Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi 2010; 21(4): 301-8

Yıldırım İ. Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlilikleri ile örgütsel vatandaşlık davranışlarının incelenmesi. 2012, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora tezi, Samsun, 123 sayfa, (Yrd. Doç. Dr. Menderes Kabadayı)

Yıldırım M. Üniversitelerde Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Özgüven Düzeylerinin İncelenmesi. Spor Bilimleriinde Güncel Akademik Çalışmalar, 2018; 1-10.

## 8. EKLER

### Ek 1. Duygusal Zeka Ölçeği

Sayın katılımcı araştırma; Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapılmakta olan bir Yüksek Lisans çalışması amacıyla yürütülmektedir. Elde edilen veriler kesinlikle gizli tutulacak olup, sadece bilimsel alanda kullanılacaktır. Sayın katılımcı size en uygun olan kutucuğa çarpı (X) işaretini koyunuz. Olması gereken durumu değil, var olan duruma göre cevaplayınız. Katılımınız ve vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz.

Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI

Öğr. Gör. Serhat ÇETİN

Yaş:

Branşınız:

Cinsiyet: Erkek( ) Kadın( )

Kaç yıldır lisanslı Spor Yapmaktasınız:

Eğitim Durumu: Lise( ) Lisans( ) Lisansüstüii( )

DUYGUSAL ZEKÂ ENVANTERİ	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
insanların yüz ifadelerine bakarak nasıl hissettiklerini söyleyebilirim.					
Başka biri yaşamıyla ilgili önemli bir olayı bana anlattığında, bu olayı neredeyse kendim yaşamış gibi hissederim.					
Başka insanların ne hissettiğini sadece onların yüz ifadelerine bakarak anlarım.					
insanların neden böyle hissettiğini anlamak benim için zordur.					
İnsanların kendilerini nasıl hissettiklerini onların ses tonlarını dinleyerek söyleyebilirim.					
Duygularımı yaşadıkça onların farkında oluyorum.					
Duygularımın neden değiştiğini bilirim.					
Duygularımı yaşadıkça onları kolayca tanırım.					
Duygularım üzerinde kontrole sahibim.					
Beni mutlu edecek aktiviteleri arar bulurum.					
Duygularımı başkalarıyla paylaşmak hoşuma gider.					
Başkalarının hoşlanacağı aktiviteleri düzenlerim.					
Diğer insanlara üzgün olduklarında kendilerini daha iyi hissetmeleri için yardım ederim.					
Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.					
Olumlu bir duygu yaşadığımda onu nasıl devam ettireceğimi bilirim.					
Olumlu bir duygu durumunda olduğumda, problemleri çözmek benim için kolaydır.					
Ruh halim olumlu olduğunda yeni fikirler bulabilirim.					
Duygularımda bir değişme hissettiğimde yeni fikirler bulmaya eğilimliyimdir.					
Engeller karşısında kararlılığımı sürdürmek için iyi ruh hallerimi kullanırım.					

## Ek 2. Genel Öz-Yeterlik Ölçeği

GENEL ÖZ YETERLİK ÖLÇEĞİ		Doğru Değil	Biraz Doğru	Daha Doğru	Tamamen Doğru
1.	Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim.	1	2	3	4
2.	Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim.	1	2	3	4
3.	Bana karşı çıktığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum.	1	2	3	4
4.	Ne olursa olsun, üstesinden gelirim.	1	2	3	4
5.	Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarırım.	1	2	3	4
6.	Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez.	1	2	3	4
7.	Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim var.	1	2	3	4
8.	Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim.	1	2	3	4
9.	Ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum.	1	2	3	4
10.	Her sorun için bir çözümüm vardır.	1	2	3	4

### Ek 3. Öz Güven Ölçeği

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtı vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.					
Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.					
Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım.					
Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.					
Verdiğim kararların arkasında dururum.					
Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
Öz-eleştiri yapabilirim.					
Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
Kendimle barışık bir insanım.					
Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
İstedğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.					
Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.					
Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
Çevremde yeteri kadar güvенеbileceğim insan vardır.					
Sorumluluk almaktan çekinmem.					
Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
Ön plana çıkmaktan korkmam.					
Başarısız olduğumda hemen pes etmem.					
Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
Değerli birisi olduğuma inanırım.					
Kolay arkadaş edinebilirim.					
Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.					
Kolay karar verebilirim.					
Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
Kendimi severim.					
Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım					



## Ek 4. Etik Kurul



T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ  
Klinik Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : KLİ.ARŞ.ETİK.KURUL.BŞK./050.99-75  
Konu : Başvuru İncelemesi

05/03/2015

**Sayın Yrd. Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI**

Yürütücülüğünü yapmış olduğunuz “Elit Sporcuların Duygusal Zeka, Öz-Yeterlik ve Öz-Güven Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı EK-2015-33 nolu projeniz ile ilgili olarak Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun almış olduğu 04/03/2015 tarih ve 05-11 nolu kararı aşağıdadır.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Prof. Dr. Öztürk ÖZDEMİR  
Klinik Araştırmalar  
Etik Kurul Başkan

**Karar Tarihi** :04.03.2015 14:30

**Karar No** :2015-05

**Karar-11)** EK-2015-33 no’lu araştırma ile ilgili olarak, proje yürütücüsü Yrd. Doç. Dr. İlhan ADİLOĞULLARI’nın çalışması ile ilgili raportörün hazırladığı değerlendirilmenin okunması sonrasında yapılan oylamada “**ETİK KURUL ONAYINI ALIR.**” kararı verilmiştir.

## Ek 5. Özgeçmiş

### Kişisel Bilgiler

Adı	Serhat			Soyadı	ÇETİN
Doğum Yeri	Bayramiç	Uyruğu	T.C.	Doğum Tarihi	11.08.1977
E-mail	serhatctn17@hotmail.com			Tel	0 538 258 4659

### Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans		
Lisans	ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ	2001

### İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1. Türk Halk Oyunları Antrenörlüğü	Ezine Halk Eğitim Merkezi	1 yıl (2001-2002)
2. Voleybol Antrenörlüğü	Çanakkale Bld.Spor Kulübü	4 yıl (2005-2009)
3. Öğretim Görevlisi	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	14 yıl (2005-devam ediyor)

### Yabancı Dil Sınav Notu


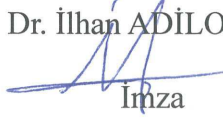
KPDS	ÜDS	YDS	IELTS	TOEFL IBT	TOEFL PBT	TOEFL CBT	FCE	CAE

## Ek 6. Ciltli Tez Kontrol Formu

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.	✓	
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.	✓	
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.	✓	
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.	✓	
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.	✓	
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)	✓	
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.	✓	
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.	✓	
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.	✓	
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.	✓	
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlenin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.	✓	
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.	✓	

Tarih: 22 / 08 / 2019 Serhat ÇETİN  İmza	Tarih: 22 / 08 / 2019 Doç. Dr. İlhan ADİLOĞOLLARI  İmza
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Ek 7. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi**

<b>KONTROL BAŞLIĞI</b>	<b>ÖĞRENCİ</b>	<b>DANIŞMAN</b>
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Kapak sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Onay sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Teşekkür sayfası	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Türkçe özet	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
İngilizce özet	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Şekiller dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tablolar dizini	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Yöntem ve Gereç	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Bulgular	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tartışma	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Sonuç ve Öneriler	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Kaynaklar	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tez planı	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN	<input checked="" type="checkbox"/> UYGUN
Tarih: 22 / 08 / 2019 Serhat ÇETİN  İmza	Tarih: 22 / 08 / 2019 Doç. Dr. İlhan ADILOĞULLARI  İmza	